APRENDER A VALORARSE

Fundación para el Desarrollo de la Consciencia

ÍNDICE

Contexto. ¿Cuál es el propósito de la experiencia humana?

Antes de entrar en el siguiente tema es conveniente situarnos dentro de un contexto que plantea una nueva forma de ver la vida, un nuevo paradigma; éste nos permite ser más felices y comprender al ser humano. No es necesario estar de acuerdo con todo lo que se expondrá a continuación, ni creerse nada, pues no hablamos de creencias; tan sólo es necesario verificar en la propia vida los resultados de aplicar esta información, para comprobar si son válidos para uno mismo.

Si tales resultados internos son de felicidad, paz y armonía, entonces sabremos que esta información es verdadera; si las vivencias externas en cuanto a relaciones, salud, recursos y adaptación al medio mejoran, entonces verificaremos que esta información es de sabiduría.

El propósito de la experiencia humana es evolucionar, desarrollar nuestra consciencia para llenarnos de sabiduría y amor. Todos los seres humanos, sin excepción, hemos venido al mundo para trabajar en nuestro desarrollo espiritual, compartiendo y participando en experiencias con otros seres humanos. La vida es un formidable proceso pedagógico del Universo; el planeta Tierra es un "colegio espiritual" y cada experiencia vivida se puede comparar con un curso académico.

El desarrollo espiritual es un trabajo interno, absolutamente individual y personal. Nadie puede hacerlo por otro, pero tampoco puede hacerse "sin otro"; es decir, necesitamos de la interacción y de la experiencia con otras personas para poder elaborar nuestro propio desarrollo —para conocernos a nosotros mismos—. A veces, en lugar de asumir el propio desarrollo, pretendemos interferir en el de los demás; en esos casos, en vez de aprender de los otros, deseamos cambiarlos. Lo que se consigue con esto es distorsionar el proceso pedagógico, o intentar distorsionarlo, y con ello se complica la propia vida.

Sólo comprendiendo esto es posible ser eficientes al hacerse la pregunta: ¿qué nos quiere enseñar la vida en cada situación?, ya que toda situación es un aprendizaje. Se trata, en definitiva, de aprender a transmutar la ignorancia en sabiduría.

Cuando notamos que el sufrimiento está desapareciendo, que la paz interior se vuelve invulnerable y que la propia capacidad de crear, hacer, amar y servir se expresa sin condición ni restricción alguna, significa que hemos alcanzado la sabiduría.

Con el fin de sentar las bases de una nueva civilización que produzca un mayor nivel de satisfacción para todas las personas es necesario comenzar por armonizarnos nosotros mismos. Para ello resulta indispensable estudiar las Leyes Universales y aplicar los principios que conducen a la sabiduría. Hay que tomar en cuenta que sólo por medio de la práctica constante y desechando las teorías y conceptos que demuestren ser equivocados es como llegaremos realmente a la sabiduría. Así será posible desarrollar la paz y la armonía directamente sobre el terreno, con la enseñanza de la vida diaria, puesto que la vida es la mejor escuela y la naturaleza la mejor maestra.

Para alcanzar la eficiencia únicamente hay que dejar de enfrentarse al orden perfecto del Universo; la ineficiencia mental es necesaria para descubrir, a través de la saturación, que existen las Leyes del Universo. Cuando ya hemos sufrido lo suficiente estamos preparados para comprender las Leyes. Para cesar el enfrentamiento externo primero tiene que cesar el interno, y para ello es necesario haber aceptado que todo lo que existe y todo lo que sucede es perfecto y necesario, porque tiene un propósito de amor.

El estudio y comprensión del porqué de las cosas que existen y suceden nos puede conducir al reconocimiento de las Leyes, que a su vez permiten crear un futuro mejor para la Humanidad.

Existen siete Leyes del Universo que rigen la totalidad de sus procesos de creación, administración y evolución. De esas siete, cuatro son fundamentales, puesto que controlan el desarrollo y la evolución de la consciencia de la especie humana en cualquier lugar del Universo. Esas cuatro Leyes conforman el triángulo inferior de las mismas, mientras que la Ley de Evolución es la superior, la que rige sobre el triángulo inferior —también llamado *triángulo del infierno*, por ser la parte más baja de las Leyes Universales—.

Estaremos dentro de la Ley cuando amemos, disfrutemos y valoremos lo que tenemos. Todo lo que está dentro de la Ley funciona y fluye por sí solo.

Todo lo que trae sufrimiento, angustia, dolor, enfermedad, es porque vamos en contra de las Leyes y a través de eso las voy a reconocer. Los resultados que tenemos cuando nos salimos de las Leyes nos permiten reconocer su existencia. Es necesario cometer errores para poder descubrir la Ley. Los errores no son el problema, el problema es no aprender de ellos.

La Ley está diseñada para que nosotros mismos hagamos un cambio, no para que intentemos cambiar a los demás.

Como se puede ver en los cuadros siguientes, la experiencia humana está regida por cuatro Leyes específicas.

LEY	POSTULADOS	EFECTOS DE VIOLAR LA LEY
NATURALEZA	1. Todo lo que es complementario se atrae. 2. Todo ser vivo requiere del alimento específico para su especie. 3. Toda manifestación natural requiere de las condiciones propicias. 4. Todo ser vivo tiene por instinto el sentido de la Ley. 5. Todos los ciclos de la naturaleza tienen funciones específicas. 6. Toda violación de la Ley produce graves consecuencias. 7. Todo ser vivo tiene su función.	Malestares físicos: desnutrición, enfermedades, vicios, degeneración, miseria, hambre, taras físicas y mentales, malformaciones físicas, desequilibrio ecológico, erosión, plagas, acortamiento de la longevidad…

LEY	POSTULADOS	EFECTOS DE VIOLAR LA LEY
ARMONÍA	1. Todo lo que se emite, acciona, reacciona y vuelve. 2. Todo lo que se ataca se defiende. 3. Todo lo que agrada se acepta. 4. Sólo el amor puede transformar a las bestias en personas. 5. Sólo la comprensión evita la destrucción. 6. Debemos manejar las situaciones, y no ser manejados por ellas. 7. El ejemplo es el mejor Maestro.	Malestares psicológicos y problemas de relaciones: desconfianza, temor, distanciamiento, aislamiento, individualismo, soledad, tristeza, depresión, peleas, timidez, incomunicación, desunión, fronteras, traumas, complejos…

LEY	POSTULADOS	EFECTOS DE VIOLAR LA LEY
CORRESPONDENCIA	1. Toda situación es un aprendizaje. 2. Toda circunstancia es generada por uno mismo. 3. No hay ningún evento que no corresponda a quien lo vive. 4. Las personas estamos ubicadas en el lugar que exactamente nos corresponde. 5. Venimos a la vida con lo necesario para vivirla. 6. Sólo sucede lo que tiene que suceder. 7. Sólo damos o tenemos lo necesario.	Malestares en el medio de vida individual: bloqueos, insatisfacción, dificultad para tener éxito en lo que se hace, disputas desgastantes contra las circunstancias de la vida, incapacidad de asumir la propia vida, miedos, angustias, frustraciones constantes...

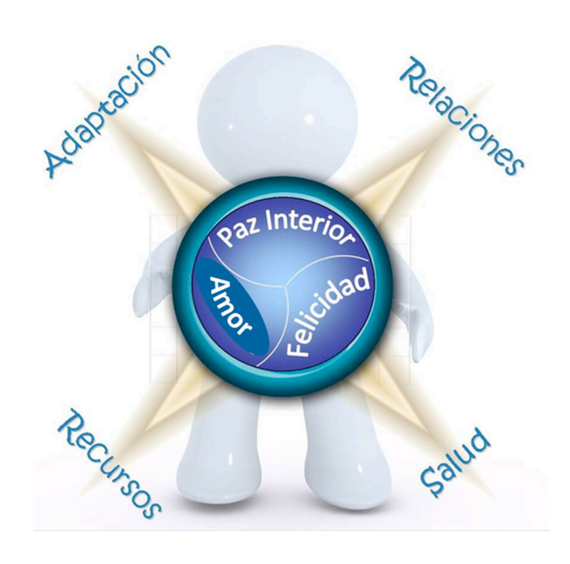
LEY	POSTULADOS	EFECTOS DE VIOLAR LA LEY
EVOLUCIÓN	1. Sólo la experiencia permite comprender la verdad. 2. Sólo los opuestos inducen el desarrollo de la consciencia. 3. Sólo se asciende de nivel mediante la transformación correspondiente. 4. Sólo se es el resultado de uno mismo. 5. Sólo nos enfrentamos a las situaciones que no hemos comprendido. 6. Sólo la necesidad de comprensión es la razón de la existencia física. 7. Sólo desde el desequilibrio se puede reconocer el equilibrio.	Malestares sociales: rebeldía, anarquía o autodestrucción, cuando se limitan las experiencias por vivir; guerras, huelgas, violencia, revoluciones, delincuencia, odio, conflictos, cuando se imponen los conceptos humanos.

En los cuadros anteriores vemos en la parte derecha los efectos de violar la Ley. En el tema sobre las Leyes del Universo encontraremos además una explicación de los beneficios de no violar la Ley.

Es importante no confundir las Leyes Universales con las leyes humanas ni con las normas; las primeras son inmutables y no derogables, se originan en la sabiduría del Absoluto o la Divinidad y por ello son absolutas; no se pueden modificar ni negociar, y su desobediencia implica un resultado negativo —en el sentido de desagradable—, y también uno positivo —en el sentido del aprendizaje que supone—. Por eso se dice que en realidad los seres humanos no

construimos leyes, sino que dictamos normas; las llamamos *leyes humanas*, pero son normas, porque son derogables, transitorias y útiles para un momento dado.

Hemos venido al planeta Tierra a desarrollar las tres virtudes internas: Felicidad, Paz interior y Amor o Servicio a los demás. Este desarrollo conlleva excelentes resultados en los cuatro ámbitos: Relaciones, Recursos, Salud y Adaptación al medio:



La idea es utilizar estas virtudes para relacionarse con lo externo. Aprender a ser felices, a tener paz y a amar es el verdadero propósito que nos trajo a los seres humanos al mundo físico de la materia.

VIRTUDES	CARACTERÍSTICAS	CIENCIA DONDE SE ESTUDIA	REPRESENTA O SE DESARROLLA EN
Felicidad	0% sufrimiento 100% comprensión 100% autovaloración	Aceptación	La función
Paz	0% conflictos 0% reactividad 0% enfrentamientos 100% respeto	Asumiendo la vida con sabiduría	El destino
Amor	100% capacidad de servicio 0% resistencia, 0% miedo 100% adaptación 100% compromiso	Incondicionalidad	La misión

La felicidad, la paz y el amor son principios de la esencia divina; no tienen polaridad, sino que son inmutables.

Aprender a **ser felices**:

- ✓ Para aprender a ser feliz sólo hay que afrontar todo lo que se crea que le arrebata a uno la felicidad.
- ✓ Para ser feliz no se necesita nada externo, sólo comprensión y una actitud mental determinada.
- ✓ La no aceptación es la única causa del sufrimiento; hay que dejar de enfrentarse a la realidad.
- ✓ Es fundamental dejar de trabajar sobre los demás, y hacerlo única y exclusivamente sobre uno mismo, modificar dentro de sí lo que molesta (el ego) para que deje de hacerlo.

- ✓ Si hay sufrimiento, se debe hacer una sola pregunta: ¿qué es lo que no estoy aceptando?; ahí residirá la respuesta.
- ✓ Todas las personas, sin excepción, tienen lo necesario para ser felices; no obstante, muy pocas saben ser felices con lo que tienen.

Aprender a **tener paz**:

- ✓ Ninguna cosa o persona proporciona paz.
- ✓ La paz interior es el resultado del propio desarrollo espiritual, no un don.
- ✓ El manejo de la paz requiere varios elementos: una información clara y precisa para comprender que la vida es un proceso de amor y que el mal no existe, la habilidad para manejar la propia energía vital, y entrenamiento.
- ✓ Si se pierde paz hay que preguntarse: «¿A qué me estoy resistiendo?; ¿qué quiero cambiar?; ¿a quién estoy culpando?».

Aprender a **amar al prójimo como a uno mismo**:

- ✓ Para ello sólo hay que participar o compartir el tiempo con personas que tengan comportamientos muy diferentes a los propios, para aprender a amarlos y a respetarlos tal cual son.
- ✓ El amor es inofendible, invulnerable, inmutable, universal y neutro.
- ✓ El amor supone una comprensión total del Universo; es una forma de ser y no necesita "objeto" sobre el que proyectarse.
- ✓ El amor no es una fuerza, sino una herramienta.
- ✓ El amor no es un sentimiento.
- ✓ Amar es dar siempre lo mejor de uno mismo.
- ✓ Si existe desmotivación lo mejor es pensar por qué estoy permitiendo que la situación concreta limite mi capacidad de servicio, que en realidad no debe depender de los eventos externos.

Al desarrollar las tres virtudes internas se obtienen excelentes resultados externos en los cuatro ámbitos:

- ✓ En las relaciones.
- ✓ En los recursos.
- ✓ En la salud.
- ✓ En la adaptación al medio.

En la experiencia de vida de cualquier ser humano están presentes cinco elementos: el propósito, el destino, la misión, la función y la intención.

1. El propósito

Existe un propósito de amor que nos trajo al mundo de la materia; es el objetivo perfecto de aprender dos cosas:

a) Ser feliz por uno mismo, es decir, no depender de nada ni nadie para gozar de paz interior y felicidad.

b) Amar al prójimo como a uno mismo, esto es, respetar los derechos de todos los seres del Universo.

Y esto, ¿cómo se aprende? Aquí se puede ver la perfección del diseño pedagógico del Absoluto. Para llevar a cabo el ejercicio de aprender a ser feliz por uno mismo se necesita vivir en un lugar, con unas personas determinadas y en unas circunstancias en las que todo lo que suceda alrededor sea más o menos agresivo. De este modo nos daremos cuenta de que nuestro problema no se debe a lo que ocurre alrededor, sino a la forma en que nos relacionamos con ello, y al rechazo y la resistencia que pongamos en marcha.

En cuanto a la segunda parte, amar al prójimo como a uno mismo, significa respetarlo tal cual es, no pretender cambiarlo, no ejercer resistencia ante los demás. Es necesario vivir en un lugar donde las personas que lo rodean a uno piensen diferente, tengan costumbres variadas, crean cosas distintas. De este modo aprenderemos a amarlas como son, sin juzgarlas ni condenarlas. Así se cumple el propósito de amor; es la auténtica razón por la cual los seres humanos estamos en el planeta Tierra.

Hace más de 2.000 años, el Maestro Jesús nos enseñó esto cuando dijo: «Ama a tus enemigos»; que no son nuestros enemigos, sino que son personas que piensan de manera diferente.

Ser feliz significa experimentar cero sufrimiento ante lo que pasa; y amar significa ofrecer cero resistencia a los demás. La sabiduría es igual al amor, no

al sentimiento. A quien tiene amor le importan mucho los demás, pero no sufre; en cambio, a la persona que no posee sabiduría pero sí bondad le importan mucho los demás, pero sufre enormemente. Al que no le importa, el indolente, el indiferente, ése no posee sabiduría ni bondad.

2. El destino

Es lo que venimos a aprender del mundo de la materia —aprender a manejar las siete herramientas de amor para tener paz invulnerable—; es una gran oportunidad para aprender lo que nos falta.

Todos traemos al mundo un destino inevitable, sumamente valioso. La cultura nos enseña a tratar de evadir el destino en lugar de mostrarnos cómo aprovecharlo. La clave para aprovechar el destino es: «Tú tienes la capacidad para disfrutar cualquier cosa que hagas, porque esa capacidad está en ti». Sin embargo, si alguien dice a su hijo: «Tienes que hacer siempre lo que te gusta», le generará un bloqueo enorme.

El destino es un diseño pedagógico cuyo propósito es permitir a los seres humanos verificar y descubrir una información que rige el Universo y su orden perfecto. Por lo tanto, es la mejor oportunidad para transcender la totalidad de las limitaciones humanas. En lugar de quejarnos de las dificultades que la vida presenta, debemos aprovecharlas como una gran oportunidad para transcenderlas; entonces desaparecerán para siempre. Si no aprendemos de las dificultades, lejos de desaparecer, se complicarán, se mantendrán y se volverán permanentes.

3. La misión

Consiste en aquello que podemos enseñar en el mundo de la materia. La misión hay que disfrutarla intensamente, ya sea parte de la propia función o no.

La misión permite recuperar una gran cantidad de energía vital invertida en el ejercicio de aprender a ser feliz. Misión es lo que ya se ha comprendido, lo que ya se sabe; por lo tanto, se puede emplear para servir a los demás y mientras tanto disfrutar intensamente.

Tanto la misión como el destino están representados en la personalidad: éste último a través del sistema de creencias, y aquélla mediante la comprensión. A medida que transmutemos nuestra ignorancia en comprensión y sabiduría, cada vez poseeremos más misión y, por tanto, más satisfacción.

4. La función

Es lo que cada cual hace para ganarse el sustento; consiste en poner todo el entusiasmo, alegría y amor posibles en lo que se hace, aunque no sea parte de la misión.

Sabemos que todos los seres vivos tienen una función dentro del orden del Universo. Se necesita sabiduría para asumirla con alegría, con entusiasmo, con total capacidad de acción y servicio. La función no consiste en "ganarse la vida"; la vida no "se gana" porque es un don divino. Lo que uno se gana es el sustento de esta entidad biológica, de este cuerpo.

Así, el sustento lo tenemos garantizado como resultado de la función. Quien es feliz y disfruta de lo que hace, siempre tendrá abundancia de recursos.

5. La intención

Es lo que queremos para nosotros mismos o para los demás. La intención se ha de orientar de forma tal que no interfiera con los destinos de los demás ni trate de evadir el destino propio.

La intención es el elemento más complejo para los seres humanos actuales, porque el sentimiento, la idea de bondad y las demás ideas que nos transmitió erróneamente la cultura nos conducen de manera constante a tratar de interferir en los destinos del resto. Si aceptásemos que el destino es algo extraordinario y no "malo", que es la mejor oportunidad de la que disponemos para que se cumpla lo que vinimos a hacer en el mundo, dejaríamos de intentar cambiar el destino de los demás.

Cuando un hijo quiere emanciparse y los padres se oponen a ello, ¿cómo actuaremos para no interferir? Uno siempre quiere que las cosas funcionen a su manera. En este caso, los padres consideran que no es el momento adecuado porque su hijo no tiene un trabajo estable, por ejemplo, y no quieren que se vaya de casa. Los "quieros" son la causa del sufrimiento. El "quiero" también se llama egoísmo inconsciente porque nosotros queremos que los demás sean felices haciendo lo que nosotros queremos que hagan.

¿Qué sería lo sabio y amoroso en este caso? Decirle al hijo: «Para nosotros, lo más importante es que tú seas feliz y que encuentres tu camino, por lo tanto, respetamos tu decisión. Que sepas que, si quieres volver, la puerta siempre estará abierta».

En definitiva, la sabiduría implica tener claro el propósito, aprovechar el destino, disfrutar de la misión, asumir la función y manejar la intención de no interferir en el destino ajeno, y requiere que todo esto se practique en pensamiento, palabra y obra.

Capítulo 1. El verdadero significado de la autoestima

Autoestima significa autovaloración: ser feliz por uno mismo y saber que podemos ser felices con los demás si los aceptamos como son, si no los agredimos, ni los invalidamos ni los culpamos. Ésa es la manera de tener buenas relaciones. Si nos valoramos (mucho) lo suficiente (tenemos) tendremos la capacidad para valorar al otro; de lo contrario no (podemos) podremos hacerlo.

La cultura nos enseñó que pensar en uno mismo es egoísmo, lo cual es absolutamente falso y da como resultado una baja autoestima, es decir, la incapacidad para valorarnos y para recibir y, por lo tanto, la ausencia de recursos para servir.

Pensar en uno mismo se llama autovaloración. El egoísmo, por el contrario, consiste en no aceptar a los demás como son, sino desear cambiarlos para conseguir sentirnos bien. Pretender cambiar al otro, y decirle: «Tú te comportas mal, esto se hace como yo digo», es una conducta egoísta disfrazada de amor, basada en una interpretación subjetiva de lo que está mal, que deriva en una falta de aceptación del otro. Lo sabio sería decir: ¿Qué necesito cambiar en mí para poder aceptarlo a él?

Si no nos decimos: «Yo pienso en mí, porque soy lo más importante para mí mismo», tendremos muy poco para ofrecer a los demás y no lograremos ser felices; y «pienso en mí y no doy nada al otro que no se haya ganado y merezca recibir, porque si no estoy interfiriendo en su proceso de evolución; lo estoy perjudicando y no me interesa perjudicar a los demás». Además: «Yo pienso en mí porque no puedo dar lo que no tengo; primero necesito llenarme de amor, de sabiduría, de valores y de recursos para poder ofrecer un excelente servicio a los demás».

Si nos plegamos a las exigencias de alguien que pide lo que no se ha ganado, causamos un importante perjuicio, porque se convierte en una persona incapaz de servir; y si se aspira a servir a los demás es necesario saber cómo y tener con qué. Es inútil pensar en los demás si primero no somos capaces de hacer algo por nosotros mismos. ¿Qué vamos a ofrecer a los demás, entonces?: tristeza, depresión, limitaciones, miedos, angustias, fracasos, problemas… ¿Eso les sirve? ¿O sería mejor ofrecer valoración, paz, serenidad, capacidad de servicio, una alta autoestima y la capacidad de ser feliz con las cosas que tenemos? Pero ¿cómo ofrecer eso si no lo tenemos nosotros?

La forma correcta de trabajar con valores internos es, primero, valorarnos mucho, y luego aprender a servir a los demás.

Hay una propuesta para mejorar la autoestima que da excelentes resultados: se trata de la **reprogramación mental**.

Una propuesta de reprogramación mental, sobre todo para las personas que se encuentran en un estado depresivo, es mirarse al espejo todas las mañanas y decirse:

«Tú eres la persona más importante del Universo para mí.

Yo me propongo hacerte feliz (y empezamos a sonreír al espejo)

y darte lo mejor en pensamiento, palabra y obra.

Te invito a disfrutar este día para que veas lo maravilloso que

puede salir de ti y lo que puedes recoger».

Otra propuesta de reprogramación mental para mejorar la autoestima sería repetir las siguientes frases:

«Yo soy una creación perfecta de Dios

y tengo la capacidad de ser feliz por mí mismo.

Ninguna situación externa puede afectar mi paz y mi serenidad.

Yo soy capaz de dar lo mejor de mí en toda circunstancia.

Yo estoy totalmente abierto y dispuesto a recibir

la abundancia del Universo y todas las cosas

maravillosas que tiene la vida para mí».

Otra reprogramación mental, también muy recomendable, es la de *las siete herramientas de amor*, que son siete valores nuevos que necesitamos implementar en nuestra mente y siete renuncias al ego. Las siete herramientas de amor son:

1. **Actuar con total eficacia y serenidad** ante cualquier circunstancia que se presente, dando lo mejor de uno mismo en las labores que corresponda realizar. Renunciar a agredir de pensamiento, palabra y obra a nada ni a nadie. Mantener absoluta firmeza y lealtad con los acuerdos y compromisos que libremente establezca.

2. **Adaptarse sin reservas al lugar** donde a uno le corresponda cumplir sus funciones para lograr en él una vida llena de satisfacciones. Renunciar a huir del lugar y de las situaciones que a uno le corresponda vivir. Creer que la felicidad está en otra parte diferente a nuestro interior es una falsa ilusión.

3. **Agradecer todo lo que uno tiene** y todas las situaciones difíciles y dolorosas, porque son oportunidades que nos da la vida para aprender y evolucionar en nuestro desarrollo espiritual. Renunciar a sufrir ante las dificultades, comprendiendo que tienen un profundo propósito de amor para poder reconocer las Leyes Universales y liberarnos de las limitaciones, las dependencias y el sufrimiento.

4. **Asumir el resultado de las propias decisiones** y de la propia experiencia de vida. Asumir que los pensamientos, sentimientos y emociones los genera uno mismo y no lo que sucede alrededor, ni mucho menos lo que piensen, digan, hagan o dejen de hacer los demás. Renunciar a culpar a nada ni a nadie por lo que le suceda a uno mismo. El culpable no existe.

5. **Respetar a todas las personas en sus ideas, costumbres, creencias y comportamientos***,* así como en su derecho a tomar sus propias decisiones. Renunciar *a criticar*, descalificar, juzgar, condenar y castigar a toda persona por cualquier motivo, porque comprendemos que cada quien hace lo mejor que puede con lo mejor que sabe, y no somos quienes para juzgarlo. Nos limitaremos a dar información de sabiduría sólo a quien la pida expresamente, a quien acepte nuestro ofrecimiento sutil por respetuoso.

6. **Valorar y disfrutar intensamente todo lo que uno tiene y hace**. Reconocer que siempre tenemos todo lo necesario y valorarlo; así desarrollaremos la capacidad para disfrutar nuevas cosas y relaciones. Renunciar a quejarnos de lo que tenemos, pues la queja nos hace pobres. La prosperidad es el resultado de la valoración. El que no valora lo que tiene está en camino de perder lo que necesita.

7. **Aceptar** que el propósito del Padre/Absoluto es perfecto y que todo lo que ocurre es neutro y necesario. Renunciamos a intentar cambiar a los demás y, en su lugar, trabajamos sobre uno mismo. Renunciamos al conflicto y a tratar de modificar el orden perfecto del

Universo y sus procesos necesarios, y sobre todo a tratar de interferir con las experiencias de vida de las demás personas.

A partir de hoy sólo pensemos lo mejor,
digamos lo adecuado y hagamos lo necesario.

Las reprogramaciones hay que repetirlas mentalmente cientos de veces, porque la mente tiene una información previa que es necesario invalidar con la nueva. Si no existiera información previa, se instalaría instantáneamente como sucede en la mente del niño; pero como no somos niños, para poder desmontar la información antigua y cambiarla por la nueva necesitamos repetir muchas veces la fórmula. Pero no se trata solamente de repetirla mecánicamente, sino que es necesario sentirla, verla en nuestra mente, palparla; usar los cinco sentidos para que la mente comience a aceptarla y empecemos a actuar de acuerdo con ese patrón nuevo: «Soy feliz pase lo que pase afuera; tengo la capacidad de servir; yo soy un ser perfecto».

1.1 Evitando la baja autoestima

Utilizando un sistema pedagógico inadecuado —basado en el no y la prohibición—, los adultos nos dijeron lo contrario cuando éramos pequeños: «Tú no sirves para nada, tú no haces nada bien, tú no vales nada». Como nos lo creímos, ahora necesitamos modificar esa información para subir nuestra autoestima y empezar a ser felices por nosotros mismos.

Pensar en uno mismo no es egoísmo, sino sabiduría. La persona egoísta es la que quiere cambiar a los demás para sentirse bien ella, mientras que aquél que se valora a sí mismo piensa: «Yo soy un ser supremamente valioso y soy capaz de hacerme feliz a mí mismo, nada puede impedirlo; yo soy la persona más importante para mí mismo».

La *baja autoestima* es no creer en uno mismo; creer que se es incapaz, que no se puede; que todos los demás hacen todo mejor que uno; que no se tienen facultades y que no se puede ser feliz. La baja autoestima es una creencia y podemos cambiarla por una verdad con la reprogramación mental, hasta que nuestro cuerpo también empiece a obedecer a lo que lo que pensamos.

Además, una baja autoestima puede llevar a la ingestión de sustancias tóxicas, que consumen la energía vital y nos conducen a un estado de depresión. La limpieza mental, sin embargo, permite mantener la energía vital

alta y una paz mental invulnerable. Las limitaciones mentales se desactivan con el ascenso de la energía vital, y se activan cuando la energía desciende.

Así mismo, la baja autoestima puede generar un bloqueo en nuestra capacidad de obtener recursos económicos. Cuando alguien no se siente capaz, o cree que no merece lo que recibe, se está cerrando a recibir lo que la vida tiene para él. Si no consideramos ni siquiera la posibilidad de recibir algo, nos asustamos y no sabemos qué hacer con lo que nos ofrecen. Entonces necesitamos desbloquearnos, y para ello podemos hacer el *ejercicio del espejo*, pensando única y exclusivamente en nosotros mismos. Cuando ya sepamos cómo podemos hacernos felices a nosotros mismos y alcanzar la prosperidad, será cuando tengamos una herramienta para poder servir a otros.

También podemos encontrar baja autoestima como resultado de una educación autoritaria, porque no se permite que la persona asuma o valore su propia capacidad. Ésta es una de las grandes limitaciones que necesitamos modificar. Si hemos tenido unos padres muy autoritarios, en el sentido de querer imponer sus costumbres e ideas por encima de todo, pueden habernos hecho desarrollar temor para afrontar la vida, entre otros resultados, y las experiencias son necesarias para poder llegar a la comprensión. El resultado de la individualidad es la capacidad de compartir sin apegos, y encontrar la autovaloración y la flexibilidad mental que nos conduzcan a un proceso constante de cambio y crecimiento personal, social y tecnológico.

Desde pensamientos positivos generamos sentimientos positivos, que incrementan nuestra energía, autovaloración, autoestima y alegría, y mejoran nuestras relaciones. El resultado de vida que conseguimos con esta actitud es la prosperidad, la satisfacción y el éxito, por lo que reafirmamos que ésta es la verdad de la vida; lo que nos lleva a crecer cada vez más en paz espiritual y en satisfacción.

Las muestras de afecto hacen que mejore nuestra autovaloración y seguridad interna, así como nuestro entusiasmo y equilibrio mental; por eso es importante dar y recibir afecto. Éste no está relacionado necesariamente con la sexualidad, y se puede expresar a través de frases agradables, detalles, abrazos y caricias que nutren y equilibran a la persona que los recibe.

Lo mejor para la autoestima es *el te:*

Áma - te

Consiénte - te

Cuída – te

Edúca – te

Perdóna – te

Quiére – te

Regála –te

Sonríe - te

Supéra – te

Valóra – te

1.2 Fortaleciendo los valores internos

Antes de pasar al siguiente capítulo vamos a definir qué es un valor, para no cometer el error de entrenarnos o fortalecer aspectos que creíamos que eran valores y no lo son.

Definición de **valor**: apreciar el resultado obtenido en una actividad; aquí lo usaremos sobre todo para definir algo que da satisfacción. Es una cualidad, un don que nos han concedido como seres humanos. Es algo que cuando se usa suma amor, mejora la relación. Sólo se reconoce como tal interactuando. Valor es algo que siempre que se da, se recibe o se comparte; algo que produce satisfacción, tanto en quien lo da como en quien lo recibe.

Por ejemplo, la *sinceridad* no es siempre un valor. Si alguien expresa algo que para sí mismo es válido pero no lo es para la persona que lo escucha, entonces no es un valor. Por ejemplo, decirle a alguien que le queda horrible el vestido que lleva puesto no es una expresión valiosa, aunque sea sincera, porque hace sentirse mal a la otra persona. Expresar lo que se siente cuando es negativo no es un valor; hay que cuidar lo que se dice, hace y piensa para no herir a nadie.

Un pensamiento inadecuado sólo daña a quien lo tiene,

pero con lo que se dice y hace se pueden causar problemas a los demás.

Por lo general, las normas sociales no son valores, sino sólo conductas para la convivencia, para manejar situaciones del ego que no pueden entenderse.

La sinceridad, pues, no siempre es virtud o valor, a veces simplemente es una limitación del ego que consiste en expresar a los demás honestamente

nuestra ignorancia y así dañar nuestras relaciones. Una sinceridad que nos lleva a decirle a una persona lo que creemos que son "las cuatro verdades", y a presentarle toda la lista de los problemas que vemos en ella, sólo sirve para dañar la relación; es, por tanto, una conducta que parte de la ignorancia, porque los demás no tienen la culpa de lo que uno sienta. Hay un ejemplo muy claro de una persona sincera y los resultados que obtiene: «Yo soy una persona sincera, honesta y directa; yo al pan le digo pan, al vino le digo vino, y no tengo pelos en la lengua para decir las cosas, pero no tengo ningún amigo, no sé por qué será…».

El sincero es el que siempre dice lo que cree y se permite el lujo de criticar a los demás por aquello que opina que es incorrecto, dañando así todas sus relaciones. En nuestra relación con las personas y con el mundo necesitamos ser muy respetuosos, lo cual tiene más valor que lo que a menudo llamamos "honestidad" o "sinceridad".

Ser **respetuoso** implica aceptar a los demás en sus bienes, costumbres, ideas, creencias, comportamientos, destinos, forma, y en general en todo; significa renunciar a criticarlos, juzgarlos, condenarlos, agredirlos o a interferir con ellos y, por supuesto, a apropiarnos de cualquier cosa que no nos corresponda.

Expresar con sinceridad nuestra opinión sobre otros es en muchos casos juzgarlos, y no podemos juzgar ni criticar a alguien porque haga lo mejor que sabe hacer. Es necesario, indispensable e inevitable equivocarse para poder aprender, por lo que *no tiene sentido juzgar a otros por lo que consideramos que son sus errores*, y expresarles nuestra conclusión. Se trata de un problema de ego, y esas expresiones de sinceridad no nos ayudan ni a tener una mejor vida ni unas mejores relaciones, por lo que es preferible renunciar a ellas.

Un valor es algo permanente, no temporal, porque es parte de nuestra comprensión, de nuestra consciencia y virtudes. Por ejemplo, una persona tiene como valor el *servicio*, y otra la *adaptación*: son dos valores diferentes pero en ambos hay satisfacción interna y externa, de los demás y de la propia persona.

Los **valores internos** son virtudes, cualidades, producto de la comprensión, y son parte del amor y la verdad. La verdad nos hace libres de todo miedo, limitación, angustia, enfermedad, de todo conflicto; por lo tanto, cualquier cosa que no nos libere a nosotros mismos y a los demás no es la verdad. Muchas veces confundimos un suceso con una verdad: narrar algo tal

como sucede no es siempre decir la verdad, es sólo una narración; decir la verdad es algo más profundo.

Los valores internos son virtudes espirituales que nos permiten tener paz, armonía, imperturbabilidad, claridad mental, alegría, entusiasmo y todas las situaciones internas satisfactorias. Expresarlos hace sentir bien a los demás.

Por su parte, un **valor externo** es una propiedad positiva de un objeto, por el servicio que nos presta. No hay que confundirlo nunca con el coste o el precio. Además, no implican nunca sufrimiento. Por ejemplo, conservar un recuerdo de un antepasado es un apego sentimental, (aunque también se puede recordar sin dolor a los que ya no están), no un valor y, a diferencia de éste, nos puede producir dolor si lo perdemos, por ejemplo. Los valores jamás están asociados a sufrimiento sino a satisfacción, alegría y crecimiento; mientras que el apego es una limitación del ego. Es fácil confundir los valores con las limitaciones, pero el valor de una obra de arte no es su precio, sino la satisfacción que nos produce su disfrute.

Los valores externos son importantes por el servicio que prestan y la satisfacción que generan, y los valores internos son las virtudes que nos permiten mejorar nuestra vida y relaciones y tener éxito en todo. Una persona que use valores irremediablemente tiene éxito en la vida y jamás fracasa. Esto no es nada nuevo, sino que ya lo enseñó el Maestro Jesús hace más de dos mil años, cuando dijo: «Buscad el reino de Dios dentro de vosotros y lo demás se os dará por añadidura». Lo que pasa es que no sabemos buscar el reino de Dios dentro de nosotros; se refiere al tesoro interior, a nuestros valores, es el reino del amor. ¿Cómo sabemos que no estamos expresando nuestros valores? Porque nuestra vida no es excelente.

Un “tesoro” es un valor porque está conectado con satisfacción, bienestar, con todo lo que pueda traer una mejor condición tanto para el interior del individuo como para sus relaciones externas. Todos, sin excepción, tenemos unos dones y valores gigantes en nuestro interior y sólo tenemos que aprender a usarlos.

Competir es enfrentarse a los demás, compararse con ellos, sentirse mal porque no se logra el primer lugar. No es un valor, sino una limitación, primero instintiva y en segundo lugar mental.

La propuesta que hacemos es renunciar a competir definitivamente, y cambiar esto por otra actitud: *ser competente*. Hay una gran diferencia entre una persona competitiva y una persona competente. El competente hace lo mejor que puede sin preocuparse de los resultados de los demás, mientras que

el competitivo pelea contra los demás y si es necesario hace trampas para ganar.

Una persona competente jamás se preocupa por lo que los demás hacen o dejan de hacer, si tienen mejores condiciones o son inferiores, porque no es su intención entrar en una competición, sino que simplemente da lo mejor de sí y obtiene su resultado.

Hay un ejemplo que ilustra muy bien la diferencia. Es el de un corredor africano que tuvo muchas medallas de oro en los Juegos Olímpicos y que, según se observó, cuando sonaba el disparo de partida para las carreras no era el que salía primero, sino prácticamente el último. Además lo hacía en calma, sin gastar adrenalina ni energía arrancando y, sin embargo, llegaba el primero. Le preguntaron la razón de ese comportamiento y dijo que él no competía, simplemente corría, y sabía que para salvar una distancia determinada en un tiempo concreto necesitaba mantener un ritmo preciso y una velocidad constante. Sabía que a ese ritmo conseguiría el récord mundial y no gastaba energía ni compitiendo ni arrancando el primero. A lo largo de la carrera los demás se iban quedando atrás porque no podían mantener su ritmo. Él decía que nunca competía con otros y no le interesaba si había ochenta corredores o no había ninguno, no tenía estrés ni angustia y no gastaba adrenalina, simplemente hacía lo que tenía que hacer, y ganaba.

Seamos competentes en todo lo que hacemos, sin preocuparnos por si alguien lo hace mejor o peor, porque eso es una situación externa, y nosotros sólo debemos ocuparnos de dar lo mejor, porque esto conduce siempre al éxito.

Ser competente es un valor, pero ser competitivo es
un esfuerzo inútil, un estrés y una limitación.

Las creencias falsas nos hacen pensar que estamos desarrollando valores cuando en realidad se trata de limitaciones. Por ejemplo, si nos enfocamos en el "yo quiero", en lugar de en el "yo necesito", encontraremos oposición y sensación de insatisfacción y culparemos al destino, a las circunstancias o nosotros mismos, porque creemos que las oportunidades no son iguales para todos. Esto nos causará frustración y baja autoestima; estaremos acrecentando nuestras limitaciones mentales al pensar que existe la injusticia, cuando lo único que existe es la Ley de Correspondencia y la Ley de Generación.

Mirar la vida desde el ego es contemplarla desde el “yo quiero”: «Yo quiero que los demás cambien, yo quiero que las cosas sucedan como a mí me parece, yo quiero todo lo que no necesito, quiero todo lo que no tengo».

Mirar la vida desde la sabiduría es contemplarla desde lo que en realidad “yo necesito”: «Tengo todo lo que yo necesito». No hay que ofrecerle resistencia a la vida, sino soltarse a ella, fluir con ella. Para ello necesitamos renunciar al quiero, a buscar y a pedir, y simplemente *preguntar a la vida* y después *actuar*: de esa forma obtendremos todo lo necesario.

Las creencias falsas nos llevan al enfrentamiento y generan sentimientos negativos de autodestrucción, como rencor, resentimiento, deseo de venganza, odio, baja autoestima, inseguridad o incapacidad que, al somatizarse, destruyen todos los procesos de equilibrio interno y externo.

La baja autoestima nos impide disfrutar de todo cuanto existe,
porque no nos creemos merecedores de lo que la vida nos da.

Capítulo2. Descubriendo lo mejor de uno mismo

¿Quiénes somos realmente? El ser humano, en su constitución triple (cuerpo, mente, consciencia), tiene su principal medio de expresión a través de su personalidad —es decir, en el campo mental—. Sin embargo, los comportamientos que expresamos a través de la personalidad pueden tener diferentes orígenes dentro de la propia constitución humana: el comportamiento instintivo, el comportamiento aprendido y el comportamiento consciente.

Estos tres tipos de comportamientos se expresan a través de la personalidad con las siguientes características:

1. El **comportamiento instintivo** se manifiesta en el "*Yo deseo*". El instinto está desprovisto de sentimientos y su función básica es el mantenimiento de la vida a través del deseo y las emociones que se derivan de él. Se reconoce fácilmente porque son códigos automáticos de miedo, dolor o placer, que no tienen nada que ver con el razonamiento.

2. El **comportamiento aprendido** se manifiesta en el "*Yo creo*". La personalidad está compuesta por todo lo aprendido y determina los diferentes tipos de sentimientos que experimentamos ante las circunstancias de la vida. Cuando no encontramos satisfacción en las relaciones ni éxito en la vida es porque actuamos desde nuestras creencias falsas. Por eso es necesario verificar el resultado de nuestros comportamientos, para poder encontrar la verdad y actuar sólo desde lo positivo de la personalidad.

En la personalidad en lugar de miedo hay traumas, y en lugar de dolor, sufrimiento; no es algo físico, sino mental.

3. El **comportamiento consciente** se manifiesta en el *"Yo sé"*. La consciencia humana acumula la comprensión de los resultados de la experiencia de vida, verifica la verdad y permite expresar el amor a través de la libertad, el apoyo, el respeto y el servicio a los demás. La comprensión desde la consciencia permite reconocer que todos los seres humanos actúan desde lo mejor que cada uno de ellos sabe hacer, de acuerdo con su nivel de sabiduría o de ignorancia.

El comportamiento determina los resultados de éxito o fracaso que cada uno de nosotros obtiene de la vida. Ante el fracaso necesitamos cambiar de comportamiento. ¿Qué determina el comportamiento frente al mundo? Tres archivos que están en nuestro interior:

a) El **archivo del instinto**, que es genético y determina el comportamiento "automático" si permitimos que así sea, porque podemos modificarlo.

b) El **archivo de la personalidad**, que almacena las creencias, lo aprendido de la cultura, del entorno y de las experiencias. Si las creencias son falsas conllevan un comportamiento negativo.

c) El **archivo de consciencia**, que es el superior, de características divinas, permanentes e inmortales, que acumula las *comprensiones sucesivas* que la personalidad va desarrollando y, por lo tanto, se llena solamente de *verdades de amor.* Es donde está el tesoro gigantesco que hay en nosotros.

La mayoría de nosotros utiliza el archivo de la personalidad y es lo que nos permite verificar en la vida los problemas, conflictos, dificultades, tristezas, amarguras o frustraciones. Necesitamos limpiar este archivo mental.

Los archivos que están en nuestro interior tienen características de *dualidad* que necesitamos aprender a manejar: primero reconociéndola, y después renunciando a utilizar nuestras limitaciones mentales, y entrenándonos en potenciar los valores. La dualidad de la mente determina distintos comportamientos.

Por ejemplo, en el archivo del instinto la dualidad se reconoce a través de los umbrales de los cinco sentidos: la realidad se presenta como algo seguro y aceptable y se siente armonía, o bien algo peligroso, en cuyo caso se siente miedo, huida o agresión.

En el archivo de personalidad, por su parte, reconocemos la dualidad a través de nuestro sistema de creencias. Si vemos todo como un problema, en nuestro interior habrá sufrimiento, angustia, estrés, resentimiento o rencor. Sin embargo, si lo vemos desde la comprensión —que reside en la personalidad—, apreciaremos una oportunidad de aprender a ser felices para aprender a amar y a escapar de nuestras limitaciones.

En el archivo de consciencia no hay ningún problema porque es un archivo de pureza, de amor incontaminado, y acumula los tesoros que se van descubriendo en la personalidad. En él siempre habrá aceptación y paz interior.

Los sucesos son neutros, no son buenos ni malos. Quien califica algo de bueno o malo es la personalidad, desde su ignorancia y sus limitaciones mentales, y a partir de ese juicio desarrollamos un comportamiento negativo que daña todas nuestras posibilidades de éxito en la vida. Si un suceso que calificamos como malo pudiéramos analizarlo desde la comprensión, lo veríamos como una oportunidad de aprendizaje, de amar y de ser felices a pesar de lo que pase afuera, y mantendríamos un comportamiento que nos ayudaría a conseguir el éxito en la vida.

Si vemos la vida como una oportunidad de aprendizaje,
nuestro comportamiento y nuestros resultados serán positivos.

Mediante nuestra conducta establecemos una conexión entre el mundo interno y el externo. Los sentidos nos proporcionan una sensación interna de lo que pasa fuera y, a partir de ella, nos relacionamos con el exterior mediante nuestro comportamiento. Nuestras acciones producen instantáneamente un resultado que, si no es satisfactorio, es porque fue inadecuado, lo cual significa que se originó en una limitación, no en un valor.

Cuando actuamos desde lo mejor que hay en nosotros,
siempre encontramos satisfacción y éxito en la vida.

«Yo soy mis valores», guíen éstos mi comportamiento o no. Si no actuamos desde lo mejor de nosotros mismos necesitamos empezar a hacer un esfuerzo para sacar nuestras virtudes y transcender las limitaciones mentales, que son las que no nos permiten actuar desde nuestros valores.

Dentro de todo ser humano existe un potencial gigantesco de cualidades, facultades, virtudes y valores, del cual la mayoría de las personas utiliza sólo una mínima parte. La razón por la cual no aprovechamos adecuadamente este inmenso potencial radica en que normalmente las personas se comportan y se relacionan desde sus limitaciones aprendidas, logrando de esta manera anular en gran parte sus propios valores e incluso llegando a creer que no los tienen.

Los problemas o dificultades que afrontamos constantemente se originan en que manejamos las situaciones normales de la vida desde las limitaciones aprendidas. Muchas de las oportunidades que la vida nos ofrece las vemos como dificultades y las convertimos en problemas. Así no es raro que sean

pocas las personas que realmente logran alcanzar el éxito en la vida, tanto en los aspectos económicos y sociales, con el establecimiento de excelentes relaciones, como en su desarrollo de consciencia.

El *secreto del éxito* consiste en manejar toda situación que la vida nos presente como una maravillosa oportunidad de crecimiento y desarrollo de nuestras facultades, para lo cual es necesario actuar siempre con lo mejor que hay en cada uno de nosotros, sin importar para nada lo que esté sucediendo o la situación que nos corresponda gestionar.

Los problemas que hemos afrontado a lo largo de la vida posiblemente nos han llevado a mantener en nuestro interior cierto rencor o culpa; estos sentimientos se convierten en serios obstáculos para el desarrollo de nuestras mejores cualidades, además de consumir cantidades alarmantes de energía vital, limitando muchísimo nuestras posibilidades de tener satisfacción y alcanzar el éxito en la vida. Es necesario aprender de los errores que cometemos nosotros y que cometen los demás, asumiendo que el culpable no existe.

Si educamos a los niños mediante castigos y prohibiciones, contribuimos a que se conviertan en adultos incapaces de ser felices y con baja autoestima. Si interpretamos que el niño merece un castigo, en lugar de pensar que ha cometido un error y necesita aprender de él estamos actuando desde una creencia falsa.

Por otro lado, ante ciertas situaciones difíciles a veces nos preguntamos qué podemos aprender de ellas, y no encontramos la respuesta inmediatamente, lo que nos lleva a sentir rencor o culpa. Para liberarnos definitivamente de estos estados negativos hay que saber que, a través de las situaciones difíciles, la vida nos enseña a adoptar cuatro comportamientos que logran una profunda limpieza del rencor y la culpa a través del perdón:

Aceptar – Asumir – Actuar – Agradecer

Aceptar una situación significa dejar de tratar cambiarla, por haber comprendido que es un resultado de la propia actitud interna, del egoísmo que nos hace pretender cambiar a los demás para sentirnos cómodos, sin hacer ningún esfuerzo para colaborar o adaptarnos al medio.

Asumir significa no culpar a nadie ni a nada por las situaciones que nos corresponde vivir, por las decisiones que tomamos o por los sentimientos o emociones que experimentamos.

Actuar con eficacia, serenidad y ecuanimidad significa hacer lo necesario ante cualquier situación, por difícil que sea, para que la vida continúe normalmente, sin manifestar ninguna reacción agresiva, sentimental o emocional, independientemente de si la situación tiene o no tiene solución.

Agradecer significa valorar lo que se aprendió de la situación, dado que ello nos permite desarrollar cualidades como la comprensión y la fuerza interna necesaria para no volver a cometer los mismos errores. No se agradece la situación difícil, sino lo que nos permite aprender.

El primer paso que es necesario dar para lograr el éxito es *identificar claramente las mejores cualidades que se poseen*, para luego *dedicarse con todo empeño* a desarrollarlas al máximo de su potencialidad.

El desarrollo de las cualidades es un procedimiento que requiere un esfuerzo voluntario del individuo para no dejarse llevar por las reacciones que se originan en sus limitaciones aprendidas. Sin embargo, este esfuerzo se verá ampliamente recompensado con los resultados de satisfacción que la persona podrá verificar en poco tiempo en todas sus relaciones y, por supuesto, en el campo laboral y económico.

El secreto del éxito consiste en saber
aprovechar adecuadamente los propios valores.

Para fortalecer los valores es necesario un entrenamiento constante; y si, por ejemplo, alguien nos hace algo que no nos gusta, le podemos responder con un comportamiento amoroso en lugar de agredirle. Necesitamos sacar nuestros valores a menudo para fortalecerlos, porque si no seguiremos potenciando nuestras limitaciones y dañando nuestra vida.

Las limitaciones y las virtudes se pueden reconocer fácilmente. Si las situaciones de cualquier índole que observamos a nuestro alrededor —las relaciones, la economía, lo social, la política o la salud— las vemos como un problema, es que las estamos analizando desde nuestras limitaciones internas.

En una ocasión un discípulo le dijo a su Maestro que tenía un problema, y le pidió que le ayudara a solucionarlo. El Maestro le respondió que primero le definiera él qué es un problema. Después de que el discípulo se lo explicara, el Maestro le contestó: «Ya te comprendo: tú lo que me quieres decir es que tienes una oportunidad que no sabes cómo aprovechar, pero eso no es un problema».

Debemos aceptar que no existen los problemas, sino las propias limitaciones para manejar ciertas situaciones. Si en lugar de actuar desde

nuestras limitaciones decidimos hacerlo desde nuestras virtudes, los problemas desaparecen. La oportunidad es pura capacidad de sentirnos felices, es una situación vista desde la comprensión, desde la verdad.

Si nos comportamos de forma positiva, del instinto obtendremos placer; de la parte de nuestra mente dedicada a la personalidad, satisfacción personal; y en cuanto al desarrollo del nivel de comprensión, tendremos gozo, paz, y armonía. Si vemos la vida como una oportunidad es que la interpretamos correctamente como lo que es: una maravillosa oportunidad para ser feliz; si no la vemos así es que la estamos contemplando desde nuestras limitaciones.

La idea que queremos transmitir es que hay que aprender a ser feliz por uno mismo, sin depender de los demás ni culparlos porque no nos hacen felices; en realidad, sólo uno mismo puede hacerse feliz.

Una Ley de la Naturaleza nos dice que lo que se usa y trabaja constantemente se entrena, se fortalece y se impone. Así, como la mayoría de las personas generalmente actúa desde de sus propias limitaciones, éstas terminan por imponerse a sus virtudes, lo que da como resultado constantes fracasos en sus relaciones y limita en gran medida sus posibilidades de alcanzar satisfacción en los ámbitos económico, familiar y laboral.

Cuando una persona utiliza constantemente lo mejor de sí misma, estas características terminan por imponerse a sus propias limitaciones, lo cual da como resultado la apertura de muchas fuentes de satisfacción para su vida, no solamente en el terreno económico, sino también en todas las demás áreas. Al expresar lo mejor de uno mismo, la vida devuelve como compensación lo mejor que tiene para cada quien. Sabiendo esto podríamos preguntarnos: «¿Quién soy?» y «¿qué es lo mejor de mí mismo?».

Nadie es sólo sus conocimientos, conceptos, creencias o traumas, ni las limitaciones que manifiestan sus comportamientos, ya que todo esto es parte de la personalidad aprendida y es posible modificarla.

Cada quien es lo que ha comprendido de la vida y
la confianza en sí mismo que ha construido.

Si utilizamos nuestras mejores cualidades y encontramos satisfacción en todo lo que hacemos, irremediablemente nos convertiremos en lo mejor de nosotros mismos.

Nosotros no somos las limitaciones, los defectos ni la ignorancia, sino las *virtudes trascendentes* que se convierten en parte de lo inmortal y se asimilan a la consciencia permanente de amor. Por eso nuestras virtudes son parte de

la propia esencia, y lo que debemos potenciar. Y todas las limitaciones son sólo algo temporal. Veremos esto mejor mediante el siguiente ejercicio.

2.1 Ejercicio práctico: la confianza

Formamos un grupo de unas seis personas que se ponen de pie formando un círculo y otra persona se coloca en el centro del círculo, con los ojos vendados. Ésta última se deja caer como si fuera un palo rígido hacia los lados del círculo. Los demás la sujetan y la empujan ligeramente hacia el centro para que no se caiga al suelo ni se golpee. Cada uno pasa un minuto en el centro del grupo moviéndose hacia todos los lados.

El ejercicio consiste en observar las sensaciones que se experimentan, tanto cuando se está en el centro como cuando se forma parte del apoyo fuera de él. En ese último caso, ¿se asume la responsabilidad frente a la persona que se está cuidando?

Al principio, los que están en el centro pueden sentir miedo, desconfianza, inseguridad, angustia o temor. Inicialmente, cuando no conocemos algo, tenemos sensaciones que no son muy agradables, debidas a nuestros pensamientos limitantes. Después el ejercicio se vuelve agradable, cuando decidimos soltarnos al ganar confianza y seguridad.

Esto es lo mismo que nos pasa en la vida: si nuestras expectativas son de miedo, desconfianza o angustia, y tenemos restricciones mentales —aunque estén lejos de ser reales—, éstas no nos permiten entregarnos y soltarnos, sino que nos mantienen limitados. El miedo es un fantasma mental.

La realidad es que había seis personas alrededor de cada uno de nosotros y era prácticamente imposible que alguien se lesionara en este ejercicio; en el peor de los casos caería al suelo muy lentamente, por lo que no sufriría ningún daño; lo único limitante eran los propios pensamientos negativos.

Ésta es la forma se superar los traumas: primero se empieza poco a poco a ganar confianza en uno mismo, a descubrir los propios valores, a confiar en los demás y a darse cuenta de que, en la medida en que se confía, los demás también responden. Recordemos que son las propias restricciones las que generan rechazo en las otras personas. Una vez que superamos nuestras limitaciones mentales empezamos a soltarnos a la vida, a ganar confianza, a tener seguridad en nosotros mismos y a dar lo mejor que tenemos, y entonces sentimos alegría y placer.

Si en un ejercicio de un minuto de duración conseguimos soltarnos, confiando en que todo iría bien, y fuimos capaces de pasar de sentimientos

desagradables a una sensación de placer en nuestro interior, pensemos en qué podremos hacer si trabajamos en esta línea nuestro desarrollo interno para ganar confianza y dejar de ver problemas donde no los hay.

En cuanto al momento en el que se forma parte del círculo, ¿se siente algún tipo de responsabilidad al apoyar a la persona del centro? El hecho de que la persona confíe en nosotros hace que nos comprometamos con ella, cosa que no hacemos si sentimos que no confía. Además, hay otro aspecto más poderoso: la persona del centro tenía los ojos vendados, estaba indefensa, vulnerable aparentemente, lo que hizo que la protegiéramos más, igual que haríamos con un bebé.

Una persona que renuncie totalmente a defenderse, pelear o agredir, se hace correspondiente con ser totalmente *protegida* por las fuerzas del Universo y por los demás. Por el contrario, si alguien no se entrega a las relaciones, al trabajo, a la vida, no obtiene buenos resultados, sino miedo y desconfianza. Si estamos siempre a la defensiva generamos agresión y bloqueamos todos los canales de apoyo de los demás, por lo que nuestra vida se vuelve caótica.

La autotransformación implica ganar **confianza en uno mismo***,* con independencia de lo que ocurra en el exterior. Si potenciamos las limitaciones, miedos y desconfianzas, incrementamos nuestro sufrimiento, tenemos más conflictos y, al no soltarnos, no podemos fluir con la vida. El trabajo interior consiste en *soltarse y soltar a los demás a la vida.* En el caso de los padres es necesario renunciar a ser "torres de control", que es un comportamiento que se debe a la falta de confianza en nosotros mismos.

En el ejercicio anterior siempre suele haber personas proteccionistas que no dejan que la persona del centro se mueva ni un milímetro, pero eso implica no dejar que el otro se suelte y viva su propia experiencia. Si aprendemos a soltarnos y a soltar a los demás podremos disfrutar de la vida, pero para ello necesitamos *fortalecer nuestros valores*. A menudo no nos damos cuenta de cuántas personas nos aman y nos apoyan. Hay que **dejarse querer**, porque tenemos valores que merece la pena compartir.

2.2 Entrenando nuestras virtudes

Si usamos nuestras virtudes, éstas se fortalecerán, pero si actuamos desde nuestras limitaciones, serán éstas últimas las que lo hagan. No se disfruta de lo que no se sabe hacer, sólo de lo que sí se sabe hacer; por lo tanto, debemos proponernos aprender y entrenarnos para poder disfrutarlo. El entrenamiento consiste en poner en funcionamiento nuestras cualidades: la

confianza, la comunicación y la expresión de lo mejor que hay en nosotros, para que se fortalezcan.

Las virtudes se manifiestan en resultados de satisfacción interna y externa, mientras que las limitaciones se reconocen porque hay sufrimiento interno y problemas o conflictos externos. Para el desarrollo de las virtudes no es suficiente reconocerlas, sino que hay que entrenarse en ellas constantemente. Decidámonos a hacerlo ahora: mostremos nuestras cualidades, expresémoslas, y así las entrenaremos.

Aprender a dirigir —aprender a ser creativo, romper miedos y limitaciones y decidirse— es algo tan importante como aprender a adaptarse, obedecer o imitar. Las dos son cualidades, tanto quien observa como quien dirige necesita virtudes. Debemos romper nuestros esquemas mentales limitantes y darnos cuenta de que podemos ser personas con la capacidad de crear una nueva vida para nosotros. Si no nos salimos de los esquemas que la cultura nos ha transmitido erróneamente durante miles de años no podremos tener una nueva vida.

El primer proceso de aprendizaje que experimentan los seres vivos, incluyendo el ser humano, es la *imitación*. Es tan importante dar buen ejemplo para que los demás lo imiten como ser capaz de imitar. Las cualidades de cada persona son diferentes: a algunas les cuesta más trabajo dirigir que adaptarse a una situación liderada por otro, mientras que a otras les ocurre al revés. El ideal es hacer las dos cosas: adaptarnos o dirigir según sea necesario en cada momento.

La comprensión es como el estuche que guarda todas nuestras cualidades, virtudes y valores. Pero necesitamos desarrollar la aceptación, la actitud de servicio, la calma, la serenidad y la capacidad de adaptación, lo que implica tener cierta flexibilidad mental. Hay que encontrar en esto paz interior, alegría, entusiasmo, confianza para hacerlo y paciencia y tolerancia con lo que los demás hacen, sin juzgarlos. Decidámonos a hacerlo, a ensayar conductas nuevas que nos produzcan más satisfacción, a expresar nuestros valores, a limpiar la mente, a perdonar y comprender que, en realidad, nunca nadie nos ha hecho nada, sino que lo que nos hace sufrir son nuestras propias reacciones ante lo que los demás hacen.

Las dificultades que la vida presenta son como la oscuridad que contrasta con la luz para permitirnos valorar el sol. Cuando comenzamos a **reconocer nuestros propios valores** estamos a las puertas de la luz y tenemos la posibilidad de dejar atrás el sufrimiento.

Lo que llamamos dificultades o problemas generalmente son situaciones que no sabemos cómo manejar o qué hacer ante ellas. En realidad, estas situaciones nos muestran exactamente aquello que necesitamos aprender de la vida para poder ser felices, ya que mientras en nuestra vida existan situaciones no comprendidas, la posibilidad de alcanzar la felicidad permanecerá lejana. Por esa razón, las dificultades son verdaderas *oportunidades para el aprendizaje*; en la medida en que aprendemos de ellas, aumentan y se fortalecen nuestras cualidades y capacidades, y nos permiten estar cada vez más cerca de la felicidad.

Demos la bienvenida a los retos de la vida,
porque a través de ellos podemos aprender lo que significa la felicidad.

¿Cómo podríamos reconocer la luz si no conociéramos la oscuridad?

¿Cómo podríamos valorar el gozo si no conociéramos el sufrimiento?

¿Cómo apreciaríamos la paz si no hubiéramos sentido antes miedo y angustia?

¿Cómo podríamos valorar el amor si no hubiéramos experimentado el egoísmo y las limitaciones?

Nadie sabe el bien que tiene hasta que lo pierde.

Capítulo 3. Buscar nuestro tesoro escondido

No existe ningún ser humano que no tenga un valioso tesoro interior y unos grandes valores. Sin embargo, en muchos casos éstos están sin estrenar.

Todo ser humano es un tesoro gigantesco, pero pocas personas consiguen darse cuenta. Para ello, lo primero que necesitamos hacer es valorar lo que tenemos, pues todo ello tiene un valor.

Si un ser humano no se ha reconocido a sí mismo en los valores que posee, es alguien que vive arrepentido del pasado, aburrido del presente y temeroso del futuro, lo cual le lleva a sentir rencor y culpa. Sin embargo, alguien que ya ha reconocido sus valores, que ha encontrado su tesoro, valora la experiencia del pasado por lo hermoso y valioso que pudo aprender de cada cosa; agradece a cada situación y a cada persona, precisamente a aquéllas que fueron más difíciles, por el valor tan grande que tuvieron para el desarrollo de su comprensión, entrenamiento y habilidad para ser invulnerable e imperturbable.

La concepción mental que tenemos en el presente acerca del pasado es totalmente modificable —los sucesos que ocurrieron no lo son, pero ésos no tienen ninguna importancia—. Es necesario que modifiquemos la concepción mental de nuestro pasado hasta entender que es algo valioso. A partir de esa comprensión, podremos aprovechar la oportunidad del presente como el único momento en el que realmente podemos crear el futuro, ya que éste será el resultado de lo que cada uno de nosotros haga aquí y ahora: si utilizamos nuestros valores y el tesoro interno, el futuro será excelente. Finalmente, debemos confiar totalmente en el resultado del futuro porque sabemos qué valores estamos poniendo en práctica en el presente.

Demasiado a menudo contemplamos *el pasado* con rencor por el daño que nos hicieron, o por la injusticia de la vida, o nos culpamos por el daño que creemos que hicimos. Cuando pensamos que alguien nos causó dolor, o bien que nosotros lo perjudicamos, limitamos mucho nuestra vida al llenarnos de rencor, de frustraciones y de culpas, lo que nos impide ser felices y tener éxito.

En *el presente* estamos llenos de apegos; nos apegamos a las personas y a las cosas porque creemos que las necesitamos, y en ello subyace un profundo proceso de egoísmo inconsciente. Sin embargo, para ser felices no nos hace falta absolutamente nada diferente de lo que ya tenemos en el interior, y si no somos capaces de alcanzar la felicidad con eso, nada ni nadie

podrá hacernos felices. Las personas son maravillosas para compartir los valores que tenemos pero cuando, en su lugar, compartimos miedos, apegos o egoísmo, nuestras relaciones se vuelven dependientes, y empieza el rencor y el conflicto si los demás no logran satisfacer a nuestro ego como esperábamos que lo hicieran. Estas situaciones tan frecuentes no nos ayudan a encontrar el éxito en la vida, sino que necesitamos aprender otra forma de relacionarnos.

Por último, en cuanto al *futuro*, vivimos con pánico por perder lo que tenemos. En muchas ocasiones, después de conseguir algunos objetivos con esfuerzo, nos damos cuenta de que no disfrutamos de lo logrado porque tememos perderlo. Entonces nos dedicamos a defender nuestras posesiones, y si las perdemos sufrimos por ello; no nos damos cuenta de que algo que limita nuestra felicidad no es un valor a defender. Todo lo que tenemos a nuestra disposición tiene un propósito: que lo disfrutemos y que nos ayude a tener una vida excelente. La vida del ser humano es muy corta para pasársela sufriendo y amargados por lo que no podemos cambiar. *La felicidad se encuentra en nuestro interior*, por lo que nadie más puede hacernos felices, ni determinadas situaciones que perseguimos, ni las posesiones o el dinero.

3.1 Secuencia de la limpieza de las limitaciones

Cuando alguien cree que tiene un problema externo —aunque realmente sea una limitación interna—, no saber resolverlo le genera internamente una experiencia limitante de rencor, odio, frustración, venganza e ira. Por lo que, consecuentemente con lo que piensa, obtendrá un resultado muy poco satisfactorio y muy desagradable, y cuando este resultado empieza a repetirse, la persona se satura.

Al saturarse, la persona empieza a buscar herramientas diferentes, y *reconoce la necesidad de un cambio interior*, de su forma de ver la vida. Después se pasa a un punto más importante: *el perdón a otros y el perdón a sí mismo*. Si alguien es capaz de perdonar a otra persona por los errores que esa persona cometió, también necesita tener la misma capacidad para perdonarse por los propios errores.

La siguiente herramienta que se pone en marcha es la *aceptación profunda* de que cada quien hace lo mejor que sabe, aunque se equivoque, y que, gracias a eso, todos aprendemos a encontrar nuestra fuerza interior. Así reza un dicho: «Le pedí a Dios fuerza y me hizo débil; le pedí inteligencia y me hizo bruto; le pedí paz y me dio guerra». Precisamente para que pudiera descubrir y aprender lo que pedía.

Una vez que se da el paso de la aceptación y el perdón, la siguiente experiencia interna es la del *reconocimiento de un valor*. La persona reconoce que su experiencia fue muy valiosa, y obtiene otro resultado externo, de armonía, que le permitirá ganar confianza en su habilidad para ser feliz.

El ejercicio de limpieza de las limitaciones y reprogramación mental que se ha expuesto permite que la luz entre en nuestra mente y salgan el rencor, la culpa y el resentimiento, así como la necesidad de agredir a los demás para solucionar los problemas personales de falta de paz.

Si tomásemos trauma por trauma, o limitación por limitación, serían tantos que no acabaríamos. Por eso proponemos la posibilidad de limpiar de una sola vez un gran número de limitaciones. La manera de hacerlo es dejar de culpar a los demás por nuestros errores y reacciones, y comprender que nunca nadie nos ha hecho nada, salvo nosotros mismos.

3.2 El tesoro interior

El tesoro más grande que existe es aquél que nunca se puede gastar, porque siempre que lo utilicemos crecerá más. Ese tesoro sólo puede crecer cuando es útil para los demás, cuando pueden beneficiarse de él. ¿En qué lugar puede residir ese tesoro y cómo se utiliza? Está en nuestro interior y lo forman nuestra fuerza, nuestra comprensión, nuestras cualidades y valores.

El tesoro interno que poseemos reside en nuestra *capacidad de comprender y servir*, que nos permite reconocer lo mejor de las personas, hacer excelentes relaciones, apreciar el valor de la vida y aprovechar la oportunidad de aprender diariamente a expresar el amor a través del servicio.

Pocas personas han encontrado el camino hacia su verdadero tesoro interior; el resto no sabe que afuera no hay nada, que no es posible conectar con la riqueza del Universo sin reconocer el propio valor y fuerza, y que, en sus empeños inútiles, sólo logran bloquearla.

La abundancia, la felicidad, la paz y el éxito en la vida son el resultado de que usemos nuestros valores, y no hay nadie que no los tenga.

Hemos de encontrarlos y luego aprender a ponerlos a funcionar; para ello debemos buscar en nuestro interior, en la comprensión que reside en nuestra mente. La comprensión es la claridad mental que nos permite ver amor en todo lo que observamos, por difícil que sea una situación; que nos permite no tener rencor, resentimiento ni odio contra nada ni nadie; y valorar todo lo que tenemos y todo lo que sucede. Así podremos servir incondicionalmente sin importar a quién o cómo, y expresar siempre lo mejor de nosotros en cualquier

circunstancia. Ésta es la forma de utilizar el tesoro. El resultado es una vida interior y exterior excelente y abundante, por eso es el tesoro más grande que existe y nunca podrá gastarse. No hay nada más abundante que el Universo, pero no tenemos acceso a esa abundancia a menos que descubramos nuestro tesoro interior.

Los conflictos humanos no ocurren por carencia de valores, que todos tenemos, sino por falta de entrenamiento para expresarlos, y si no los expresamos no sirven para nada.

3.2.1 Ejercicio: el mapa del tesoro. Lo mejor de uno mismo

Para encontrar el tesoro vamos a hacer un mapa de nosotros mismos, para orientarnos y saber por dónde vamos, y evitar así los lugares a los que no deseamos ir. El mapa indica varias rutas diferentes para ir a un mismo lugar y nos guía hasta nuestro tesoro.

Lo primero es trazar en una hoja una silueta externa grande, como si fuera la propia sombra, con bastante espacio para poder escribir luego dentro y fuera de la silueta. Anotamos nuestro nombre en la hoja y, si es el caso, un apodo cariñoso con el que nos guste que nos llamen.

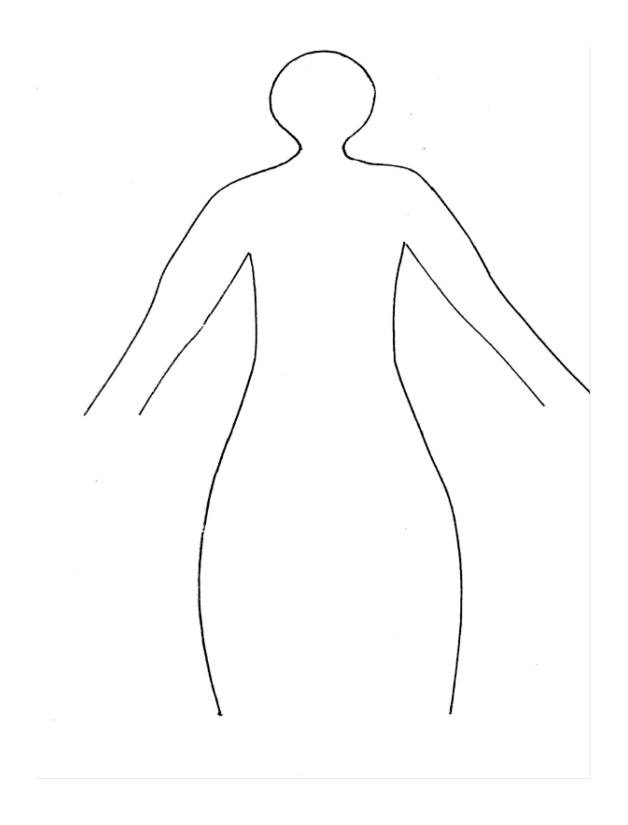


Figura 1

Lo que está en el interior de la figura lo llamaremos *el mundo interno* y anotaremos todo lo que pasa en él en respuesta a unas preguntas que planteamos a continuación. En el exterior de la figura vamos a anotar los eventos o sucesos que tienen lugar a nuestro alrededor; es lo que llamaremos *el mundo externo*.

Hay dos mundos diferentes que conviven constantemente: lo que ocurre fuera de nosotros y lo que sentimos y pensamos dentro. ¿Lo que pasa fuera determina lo que sucede dentro, o al revés? Es posible que inicialmente no lo tengamos muy claro, pero desde la sabiduría sabemos que lo que pasa fuera se origina en el interior del individuo, aunque a simple vista para la mayoría de las personas parece ser al revés.

Si creemos que las situaciones externas limitan nuestra vida o determinan lo que pasa en nuestro interior, cuando no tenemos satisfacción actuamos de la siguiente forma: culpamos, agredimos, tratamos de modificar todo lo de afuera y si no lo logramos nos llenamos de rencor y resentimiento, de odio y de deseos de venganza. Así arruinamos nuestra vida. Y es que no tener claro cómo interactúan estos dos mundos puede ser grave para el resultado que obtenemos.

Como hemos dicho, desde la sabiduría sabemos que el mundo interno origina todo lo que ocurre a nuestro alrededor aunque no sepamos cómo, y ese mundo interno está regido por Leyes. Si lo que sucede fuera no es satisfactorio, no es lo que esperamos recibir del mundo, necesitamos hacernos una sola pregunta: «¿Qué estoy usando de mi mundo interno?». Si el resultado es negativo es que estamos poniendo en práctica lo peor de nosotros. Para poder decidir qué parte de nuestro interior queremos activar y poner a funcionar, primero necesitamos conocernos; si no, no sabremos cómo seleccionar la parte positiva que todos tenemos, de forma que nuestro resultado no será el que esperamos obtener. Éste es el problema que esperamos resolver con el mapa personal.

Comenzamos el ejercicio. Por favor, escribe alrededor de la figura las respuestas a las siguientes preguntas relacionadas con **el mundo externo**:

- ✓ *Lo que no soporto que me hagan los demás es…* que me ignoren, que me griten, que me impongan, que me prohíban, etc.

- ✓ *Lo que más me gusta que me hagan es…* que me consientan, que me traigan un regalo, que me hablen de tal forma, que me dediquen

tiempo de calidad, que me presten un servicio o ayuda, que me hagan caricias, etc.

- ✓ *La vida ha sido injusta conmigo …* cuando me regañaron por algo que no hice, cuando me negaron algo que creía que me correspondía, cuando me echaron del trabajo sin saber por qué, cuando no tuve dinero para algo que yo creía importante, etc.
- ✓ *La vida es (o ha sido) muy satisfactoria para mí* … cuando nació mi primer hijo, cuando conseguí un título, cuando me enamoré por primera vez, cuando conseguí algo a lo que aspiraba, etc.
- ✓ *¿Qué hago para conseguir las cosas que necesito?* Puede ser trabajar, estudiar, pedir limosna o préstamos, hacer negocios, etc.
- ✓ *¿Qué hago con las personas que más quiero?* Cómo les trato, cómo me comunico con ellos, etc.
- ✓ *¿Qué hacen ellos para que yo les quiera?* Qué veo en ellos, qué me gusta de ellos, etc.
- ✓ *¿Qué hago con las personas que no me gustan?* Las ignoro, les deseo el mal, las insulto, hablo mal de ellas, me quedo callado…
- ✓ *¿Por qué no me gustan?*

Por ahora hemos acabado con la parte externa del mapa. Lo que hemos hecho es un espejo para conocernos, pues lo de afuera muestra lo que tenemos dentro, y mientras no hayamos establecido claramente el mundo externo no podremos conocernos.

Para describir nuestro **mundo interno** utilizaremos como herramienta los sentimientos. Mediante su análisis podemos conocer algo más nuestro interior.

Busca en tu corazón y anota lo que sientes:

- ✓ *¿Qué siento cuando los demás me tratan mal?* Ira, rencor, odio, resentimiento, deseo de venganza, resignación, tristeza, decepción, frustración, etc.
- ✓ *¿Qué siento cuando los demás me tratan bien?* Alegría, satisfacción, paz, placer, ganas de compartir, etc.

- ✓ *¿Qué siento ante las injusticias de la vida?* Sufrimiento, incomprensión, etc.
- ✓ *¿Qué siento ante las cosas más satisfactorias que la vida me ofrece o me ha ofrecido*? Agradecimiento, alegría, satisfacción, etc
- ✓ *¿Qué siento acerca de las personas que más quiero*? Alegría, entusiasmo, ganas de vivir, apoyo, etc.
- ✓ *¿Qué siento ante las personas que no me gustan?*
- ✓ *¿Qué pienso de ellas?*

Ahora vamos a anotar en el interior de la figura del mapa personal cuáles son las cualidades, virtudes o valores que nos llevan a tener alegría, entusiasmo, satisfacción, ganas de apoyar, de compartir y de servir. Éstas son las cualidades que necesitamos usar y fortalecer, porque es lo que nos llevaremos cuando dejemos nuestro cuerpo físico.

Por ejemplo, según la respuesta a nuestras preguntas, anotaremos: soy amable, entusiasta, flexible, ordenado, respetuoso, servicial, agradecido, alegre, cariñoso, colaborador, confiable, detallista, emprendedor, agradable, comprensivo, comprometido, inteligente, organizado, pacífico, prudente…

Si no obtenemos los resultados esperados es
porque no estamos utilizando adecuadamente nuestro tesoro interior.

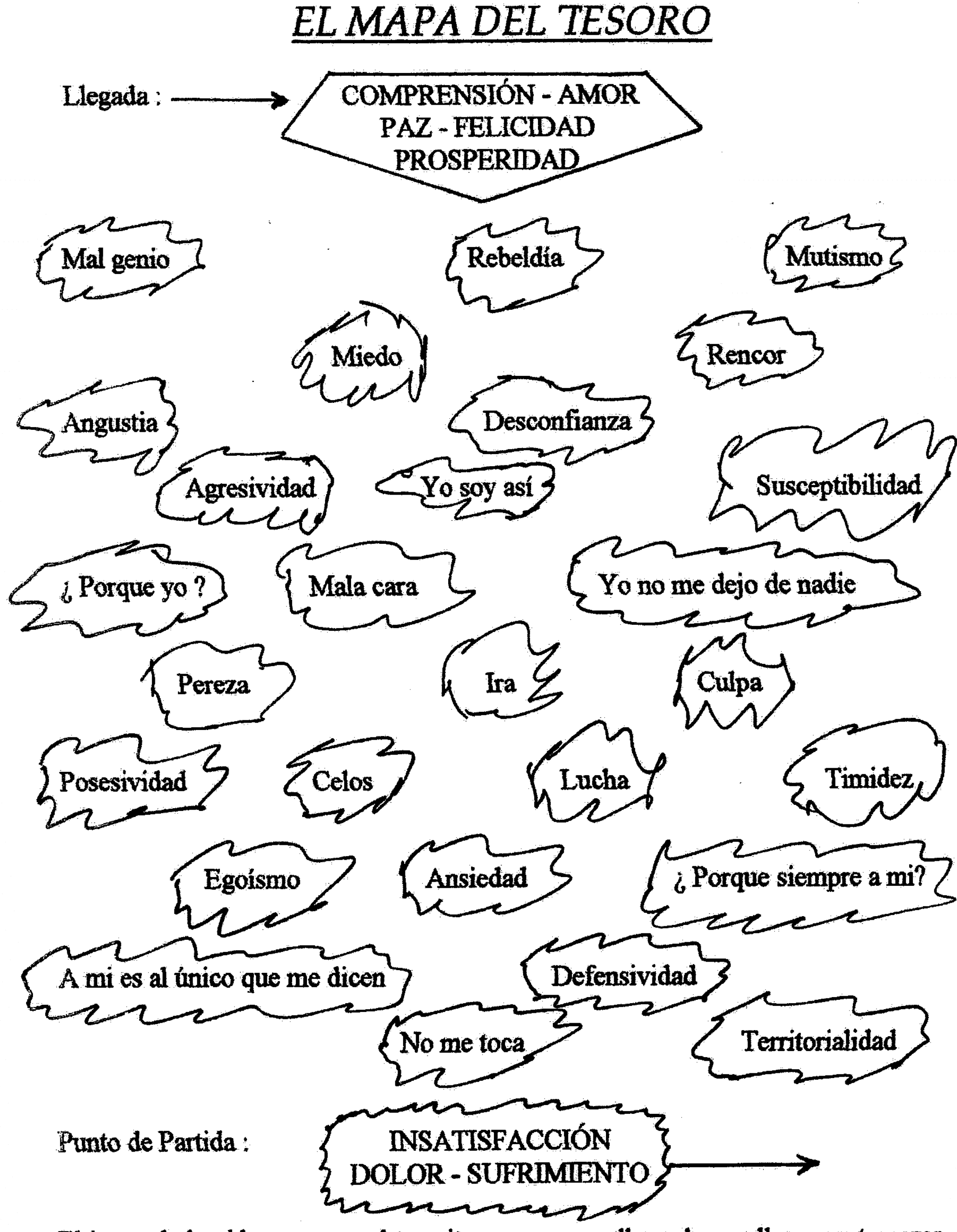


Figura 2. El mapa del tesoro

Mira este mapa y tacha la limitación que pienses que, definitivamente, no tienes. Las que no tachamos son los escollos que necesitamos trabajar para poder llegar al tesoro interior.

Si nos desentrenamos en la expresión del tesoro, quedará refundido dentro de nosotros, no podremos encontrarlo y seremos incapaces de expresar nuestros valores, lo que nos conduce a la miseria. Ésta no es, como comúnmente se cree, lo que sufren los que padecen miseria —los que no

tienen lo básico o lo necesario—, sino lo que llevamos en nuestro interior, al igual que la riqueza. Si alguien esconde totalmente su tesoro, se le olvida el camino para llegar a él y se vuelve miserable. Por el contrario, si utiliza a diario su tesoro interior siempre tendrá satisfacción en su vida. En general, las personas que viven en la miseria no saben ni quieren servir, no conocen cómo amar y tienen en su interior resentimiento, odio y deseo de venganza por lo que creen que es injusto.

Es mejor no esconder nuestro tesoro. Entonces, ¿por qué lo hacemos? Porque culturalmente se nos lanza el siguiente imperativo: «Deja de andar con esa sonrisa idiota, no sé de qué te ríes, sé serio». Sin embargo, ser serio es esconder los valores. La cultura también nos dice que no podemos ser tiernos ni afectuosos porque todo lo meloso es falso y, además, los demás van a abusar de uno si se deja. Así, la cultura sigue empujándonos a desarrollar nuestras limitaciones, por lo que si seguimos sus mandatos terminamos escondiendo nuestro tesoro para que no nos lo roben y para que no nos agredan ni nos interpreten mal. De esa forma nos hacemos los serios, nos volvemos amargados y frustrados, desciende nuestra energía y caemos en la miseria. Si la vida de un ser humano no es excelente externamente es porque tiene sus tesoros escondidos. La persona que muestre sus tesoros tendrá éxito.

Una persona de éxito es aquélla que sabe ser feliz con lo que tiene,
porque siempre se tiene todo lo necesario para ser feliz.

El tesoro interior no fluye a menos que hagamos algo para conseguirlo y así beneficiarnos de él. Para que el tesoro fluya es necesario romper los esquemas limitantes que la cultura nos transmitió y que se implantaron en nuestra personalidad como limitaciones autoimpuestas, es decir, como algo que mantenemos en nuestro interior sin saberlo. Algunas de esas limitaciones tienen que ver con la comunicación, como se verá en el siguiente capítulo.

Capítulo 4. Compartir nuestra riqueza

Una vez que hemos encontrado lo mejor de nosotros mismos, ese tesoro escondido, el ejercicio necesario es valorarlo y aprender a compartirlo. Descubrir nuestros valores internos y compartirlos —como dar y recibir un regalo no costoso sino valioso, como una sonrisa o un abrazo— nos permite tener una vida mucho más satisfactoria. Si encontramos nuestros valores y los ponemos a funcionar, lo demás no es necesario buscarlo porque se dará por añadidura.

Compartir es dar y recibir equilibradamente.
Y sólo lo mejor de uno puede relacionarse con lo mejor de los demás.

Sin compartir no es posible desarrollar ningún tipo de organización, y esa situación es el origen del individualismo y la pobreza. Las personas que no saben dar ni recibir, o se niegan a hacerlo, son las generadoras del desequilibrio social y económico de cualquier organización. En cambio, el que sabe compartir genera cooperación, unión, crecimiento y mutua satisfacción.

El que sólo da nunca tendrá lo necesario para servir.

El que sólo recibe nunca recibirá lo suficiente para vivir.

El que se niega a dar siempre será pobre porque no sabe servir.

El que se niega a recibir siempre será pobre porque no sabe valorar.

El que da sin recibir genera gente incapaz de valorar.

El que recibe sin dar genera gente incapaz de servir.

Si recibimos lo mismo que damos, demos lo mejor de nosotros.

4.1 Entrenarse en una comunicación armónica

Comunicar es dar siempre lo mejor de nosotros,
y recibir con amor lo que otros nos ofrecen.

Compartir la riqueza que tenemos con la de otras personas requiere aprender a expresarla de una manera muy agradable, y para esto debemos cuidar la comunicación.

La *comunicación armónica* presenta cuatro pautas: apoyar, aceptar, asumir y autovalorar.

Cuadro 1. Comunicación para apoyar a los demás

Usual (autolimitaciones)	Armónica (disposición a servir)
No me toca	Con gusto te ayudo
¿Por qué a mí?	Me toman en cuenta
Siempre yo	Confían en mi trabajo
Sólo me dicen a mí	Gracias por enseñarme
Yo no sé	Lo averiguaremos
Es problema suyo	Permíteme colaborar
De malas	Si puedo ayudarte cuenta conmigo
Ahora no puedo	Ahora te ayudo
Que lo haga otro	Yo puedo hacerlo
¿Y yo qué puedo hacer?	Buscaré una solución
Estoy ocupado	Espérame un momento

Cuadro 2. Comunicación para aceptar a los demás

Usual (agresiva)	**Armónica (comprensiva)**
Estás equivocado	Me parece interesante lo que dices
No seas bruto	Te entiendo
No es cierto	Comprendo tu punto de vista
No me gusta…	Me gustaría establecer un acuerdo
No hagas eso	Cómo te parecería si…
No soporto que…	Me encanta cuando tú…
No quiero que tú…	Sé que para ti es importante
¿Por qué haces eso?	Comprendo que haces lo posible
Sólo a ti se te ocurre	Podríamos pensar en algo diferente
Me crees idiota	Desde mi experiencia creo que…
Te lo advertí	Esto nos permite aprender algo nuevo

Cuadro 3. Comunicación para asumir la responsabilidad

Usual (culpo a otros)	**Armónica (no culpo a nadie)**
Me hacen equivocarme	Me equivoco con lo que otros hacen
Me ponen furioso	Me pongo furioso cuando…
Me haces sufrir	Sufro con lo que tú haces
Me molestas	Me molesto con lo que dices
Me desesperan	Me desespero
Me hacen enfadar	Me enfado con…
Me ofendes	Me siento ofendido con…
Si a uno le dicen eso…	Si a mí me dicen eso…
A cualquiera le pasa	A mí me ha pasado
Todos están cansados	Yo estoy cansado
Es muy aburrido	Para mí es aburrido
Es peligroso	A mí me da miedo

Cuadro 4. Comunicación para la autovaloración (autoestima)

Usual (yo no merezco)	Armónica (yo valgo)
No volveré a creer en nadie	Los demás creen en mí
No volveré a enamorarme	Otros reconocen mis valores
No se puede confiar en nadie	Soy merecedor de total confianza
Piensa mal y acertarás	Los demás son como yo los trato
Sólo a mí me pasa eso	Aprendí algo importante
Compañías ni con la almohada	Soy justo y sé cooperar
Es mejor solo que mal acompañado	Siempre puedo ayudar a los demás
Todo es muy difícil	Siempre hay algo nuevo por aprender
Esto es un valle de lágrimas	Aprovecho la experiencia de vivir
A mí nadie me quiere	Expreso el amor y el valor que hay en mí
Todo el mundo tiene una doble intención	Encuentro satisfacción en mis relaciones
En la vida todo es una lucha titánica	Disfruto cada resultado que obtengo

La comunicación es una técnica; una cosa es saber hablar y otra saber comunicar. Establecemos la comunicación a través de la mirada, con una sonrisa, con las actitudes y con el tono de voz; el aspecto verbal sólo representa el 20% del total de la comunicación.

La comunicación armónica comprensiva no tiene nada de sincera, pues la sinceridad, como ya hemos dicho, no es un valor.

4.2 Cómo compartir nuestra riqueza

Sólo podemos reconocer la riqueza en los demás
cuando ellos la muestran;
y sólo podemos valorar nuestra propia riqueza
cuando producimos satisfacción en otros.

Manejar la riqueza interior es igual que gestionar los negocios: si no se muestra no se vende, y si no se vende no se gana nada. Cuanto más mostremos y compartamos nuestra riqueza, mejor podrán reconocerla los demás, así como valorarla y beneficiarse de ella, y así cada día ganaremos más.

¿Qué hay que hacer para recibir siempre lo mejor? Dar siempre lo mejor que se tiene. No se puede recoger una cosecha diferente de la que se sembró; por ello, demos siempre lo mejor de nosotros en todas las circunstancias, sin preocuparnos de cómo son o qué hacen los demás —porque ese problema no es nuestro—, y así recogeremos siempre lo mejor.

Cuando compartimos algo y empezamos a sentir alegría es porque estamos compartiendo valores. Entonces la energía sube, las relaciones fluyen mejor y todo empieza a funcionar.

El afecto es algo importantísimo en nuestras vidas y una de las formas de compartir los valores. Recordemos que los valores de nuestro tesoro interior necesitan ser compartidos a través de los sentidos. La vista, el tacto, la palabra y el oído son herramientas fundamentales para la transmisión y recepción de los valores. Pero todo se inicia en un solo punto fuera de los sentidos, el pensamiento: tal como pensemos, así empezaremos a comportarnos y conectaremos con nuestro tesoro o, por el contrario, con nuestras limitaciones. Es imprescindible aprender a tener pensamientos de amor constantemente, porque eso será lo que transforme nuestra vida y nos permita conectar con nuestro interior.

Cuando no encontramos plena satisfacción en la relación con los demás es porque no estamos entregando lo mejor de nosotros mismos; puesto que, como se ha dicho, lo peor de cada uno se relaciona con lo peor de los demás. Con el tesoro ocurre lo mismo: necesitamos usar continuamente nuestros valores para establecer un puente entre éstos y los de los demás, así como con la vida misma. Cuando expresamos rencor, odio, frustración, amargura, deseos de venganza y toda clase de agresiones, hacemos conectar nuestras propias limitaciones con las de los demás, y nuestra vida se vuelve un infierno.

Por otro lado, si guardamos y escondemos nuestro tesoro por miedo a que se acabe o nos lo roben, tampoco nos servirá para nada. A veces lo escondemos tanto que nosotros mismos no somos capaces de disfrutarlo y nos volvemos esclavos de algo que no nos reporta ningún beneficio. ¿Por qué hacemos eso? Fundamentalmente por ignorancia y por egoísmo en el caso de lo físico.

Sólo ocupamos el lugar que nos corresponde y
la vida siempre nos da lo correspondiente con nuestra actitud manifestada.

Cada quien encuentra en su vida lo mismo que permite que se manifieste desde su interior; jamás podemos huir de aquello que necesitamos vivir para aprender a reconocer el amor dentro de nosotros, y así permitir que se manifieste en todas las experiencias que vivimos.

No hay nada que temer, porque la vida coloca a cada quien en el lugar y las circunstancias correspondientes, de acuerdo con las cualidades y habilidades que demuestra, para que allí pueda realizar un trabajo y cumplir una misión.

Nuestro único deber con la vida es decidir en cada momento qué cualidades vamos a utilizar, cuál va será nuestro comportamiento, y aceptar con confianza lo que la vida tiene para nosotros. De acuerdo con lo que decidamos hacer, así será lo que nos espere en el futuro.

A lo largo de nuestras experiencias de vida acumulamos en la mente falsedades y verdades, porque desde el mismo instante de nuestra concepción hasta el momento en que le devolvemos este "vestido físico" a la tierra, siempre estamos recibiendo cosas para nuestra mente, algunas útiles y otras no, unas son basura y otras son valores, pero cuando todo está mezclado ni siquiera sabemos lo que tenemos.

Si en el presente nos comportamos desde nuestros valores, el resultado siempre será satisfactorio, en cualquier momento. Pero si actuamos desde nuestras limitaciones, el resultado siempre traerá conflictos, problemas e insatisfacciones, en cualquier tiempo. Por lo tanto, no tenemos por qué preocuparnos del futuro, simplemente ocuparnos de actuar desde nuestros valores en el presente.

El mundo que nos corresponde es
el resultado de la aplicación de nuestros mejores valores y cualidades.

El mundo que nos corresponde se origina en nuestras decisiones y, a su vez, éstas surgen de nuestros pensamientos, que pueden estar asentados en la comprensión, es decir, en valores, o bien en la ignorancia.

Las decisiones se convierten en acciones que repercuten en nuestras relaciones con los demás y producen determinadas situaciones que son el reflejo de nuestro interior en el mundo exterior: el primero crea el segundo para cada uno de nosotros. Las decisiones generan comportamientos y relaciones con el mundo y las personas, y esas relaciones supondrán satisfacción y éxito si su origen fue el de los valores y la comprensión; no así si fueron la ignorancia y el ego, pues el resultado será entonces negativo. El propósito de todo es que aprendamos a decidir y a pensar, y para ello es necesario tener una buena base de comprensión.

Como se dijo anteriormente, narrar un hecho no es siempre decir la verdad. Lo es saber comunicar algo que permite vivir una experiencia o incrementar la comprensión, o que repercute en un proceso de mejora personal. Decir la verdad es comunicar la comprensión del hecho, no el hecho en sí, de forma tal que pueda lograrse una mejor comprensión del suceso en cuestión, que, en sí mismo, siempre es neutro, ni bueno ni malo.

El mundo que cada uno ve es el que tiene en su interior, pues es la proyección de los valores internos. Por ello, si queremos otro mundo no es necesario cambiarlo; cambiemos, eso sí, lo que hay en nuestro interior, busquemos nuestros valores.

El mundo que encontramos afuera es
la proyección de cómo somos en el interior.

Capítulo 5. Las claves de la excelencia

Ser una persona excelente significa
haber alcanzado la maestría a través del amor.

En algunas ocasiones nos encontramos con lugares y circunstancias en los que existe una cierta magia que nos atrae, nos encanta y nos hace sentirnos muy bien, aunque no podamos definir fácilmente qué sucede. Éste es el resultado de la **excelencia**, que, aun no siendo evidente, se siente, se nota y se percibe en una serie de detalles sutiles e indirectos, que atraen y comunican más allá de las palabras. La excelencia es como el amor, cuyo resultado se verifica cuando, al establecer relaciones, las personas hallan una agradable sensación que invita a compartir la vida y a servir a otros.

Podemos reconocer la excelencia en las siguientes situaciones:

- ✓ Tratamos a ciertas personas y sentimos una atracción especial.
- ✓ Observamos un espectáculo y los artistas nos sorprenden con su destreza.
- ✓ Asistimos a un sitio que nos agrada por su ambiente.
- ✓ Entramos a una empresa que nos consiente con sus detalles.
- ✓ Compramos ciertas cosas que nos gustan por su apariencia.
- ✓ Manejamos aparatos que nos maravillan por su tecnología.
- ✓ Visitamos lugares que nos cautivan por su belleza.
- ✓ Respiramos ciertos aromas que nos deleitan con su fragancia.
- ✓ Tocamos objetos que nos encantan por su textura.
- ✓ Vemos ciertas obras que nos seducen por su perfección.
- ✓ Oímos música que nos embelesa con su armonía.
- ✓ Degustamos alimentos que nos fascinan por su sabor.

La excelencia es como el amor. Nadie se puede resistir a sus encantos.

En una empresa u organización que sea modelo de excelencia se dan las siguientes características:

- ✓ **Actitud amable**. Consiste en recibir siempre a las personas con una sonrisa y hablarles cortésmente en un tono agradable.

Una sonrisa no cuesta nada y vale mucho.

- ✓ **Comunicación armónica**. Se da cuando hablamos calmadamente, mirando a los ojos a la persona, manteniendo una posición corporal relajada y abierta y utilizando un lenguaje apropiado.

Comunica más un rostro amoroso que muchas palabras.

- ✓ **Valoración del otro**. Se logra reconociendo que la persona que se tiene enfrente es alguien muy importante, con muchas cualidades y virtudes, de quien se pueden aprender muchas cosas. Cuando se trata de un cliente, además, es la persona que permite que el trabajo que se realiza sea beneficioso.

Valoremos a las personas y siempre tendremos quien nos ayude.

- ✓ **Presentación agradable**. Se logra estando siempre arreglado de acuerdo con la necesidad del trabajo para dar siempre una magnífica impresión.

Vístámonos como las flores, que siempre despiertan admiración.

- ✓ **Detalle constante**. El detalle oportuno y constante, tanto personal como de servicio, crea las bases del éxito. Ejemplos: alcanzar una silla; sostener la puerta; tener un detalle; tener disponible papel, bolígrafo, calculadora; ofrecer el brazo; etc. Todo ello crea una sensación de sentirse muy bien atendido.

Los detalles hacen una amistad y los amigos una organización.

- ✓ **Atención oportuna**. Consiste en que, tan pronto como entra una persona, hay alguien dispuesto a informarla, orientarla y ayudarla en todo lo que requiera.

Vale más una ayuda a tiempo que un servicio inoportuno.

- ✓ **Servicio eficiente**. Se logra satisfaciendo en el menor tiempo posible las necesidades del usuario o cliente.

El tiempo ajeno es un tesoro que no debemos desperdiciar.

- ✓ **Soluciones concretas**. Permiten que los usuarios se sientan apoyados y agradecidos cuando se les ofrecen soluciones u opciones concretas a sus necesidades.

Es mejor dar opciones que crear expectativas.

- ✓ **Asesoría precisa**. Hace que la persona sienta que es importante para la empresa, puesto que siempre encuentra la información que requiere acerca de los productos o servicios que están disponibles.

Nada es más valioso que una buena información.

- ✓ **Ambientación confortable**. En cualquier organización, una ambientación confortable da una sensación de amplitud que invita a compartir y genera confianza.

Los productos o servicios, igual que la belleza, entran por los ojos.

- ✓ **Aseo y orden**. El aseo, el orden y la organización impecable dan la impresión de eficiencia, servicio, prosperidad y abundancia, todo lo cual crea una maravillosa sensación de agrado al estar en ese lugar y, naturalmente, dan ganas de volver.

Mostrar prosperidad atrae la abundancia.

- ✓ **Iluminación adecuada**. Produce un efecto especialmente atractivo, que se interpreta como: «Aquí hay claridad y seguridad en lo que se hace, ésta es una organización digna de confianza».

La luz atrae el bienestar y propicia la confianza.

Un ser humano excelente es alguien que ha hecho el trabajo de deshacerse de las limitaciones y empieza a vivir con sus valores reconocidos. Cuando hacemos las cosas de una manera excelente se crea una especie de magia y las personas con las que tratamos piensan: «Qué maravilla, qué bien

me siento en este lugar, qué cosa tan extraordinaria, me encanta compartir con estas personas, visitarlas, etc.».

La excelencia en sí misma, como principio de amor, genera éxito porque no ofrece ningún tipo de resistencia. La persona se siente maravillosamente bien y a veces ni siquiera sabe exactamente por qué. Cuando llegamos a un lugar donde hay excelencia, lo notamos desde el instante en que entramos. La disposición de las personas que nos reciben, el ambiente, el orden, la pulcritud… Todo está dispuesto para que nos sintamos muy bien. Es la diferencia entre entrar a un jardín con flores o a un lugar desordenado y oscuro.

La excelencia es algo que necesitamos crear en nuestra vida y potenciar en las demás personas. Un ejemplo de esto último podemos verlo en la siguiente historia:

> «Un señor contrató un jardinero y le dijo que el jardín de su casa estaba muy descuidado porque hacía tiempo que no vivía allí, y que le gustaría que lo arreglara y lo dejara en excelentes condiciones. El señor dejó al jardinero trabajando, y cuando regresó unos días después para comprobar cómo iba todo encontró que el jardín seguía desastroso, pero se dio cuenta de que había dos o tres florecillas muy hermosas. Entonces llamó al jardinero y le dijo: 'Le contraté para que me ayudara a organizar este jardín y quiero felicitarlo, pues he descubierto flores bellísimas; por favor, dígame cómo hizo para que estén tan hermosas'. El jardinero se sintió un poco sorprendido porque había trabajado muy poco y esperaba una reprimenda. El dueño del jardín añadió: 'Me parecería maravilloso que la próxima vez todo el jardín estuviera como esas dos flores, porque en ellas reconozco el gran valor que usted tiene y estoy seguro de que lo podremos multiplicar'. Se marchó y cuando volvió, a los quince días, el jardín estaba totalmente inundado de flores».

En el ejemplo anterior se ve cómo alguien reconoce un valor interno en otro, y al hacerlo lo potencia, ayudando a esa persona a convertirse en excelente desde sus propios valores.

Para desarrollar la excelencia necesitamos usar todas las herramientas que se han mencionado previamente: la comunicación armónica, las técnicas

de reprogramación mental, la búsqueda de nuestros valores y el proceso de desarrollo personal en todos los sentidos.

Jamás debemos decirle a alguien aquello que hace mal, sino sólo lo que hace bien. No hay una sola persona de la que no se pueda decir que hace algo bien, así que siempre podemos ayudar a los demás a potenciar alguna cualidad. Hagamos como el dueño del jardín: podemos reconocer las cualidades de alguien y decirle que estamos seguros de que puede multiplicarlas; así estaremos siendo excelentes en nuestra comunicación.

No debemos preocuparnos por cómo son los demás, sino por cómo somos nosotros con ellos y qué les ofrecemos. No tenemos que preocuparnos por lo que nos dan, sino por qué les aportamos nosotros; de esa forma potenciaremos en ellos la capacidad de compensarnos. Un cliente que se siente muy bien atendido en un lugar, incluso aunque le pueda parecer más caro que otros, seguro que volverá, porque encuentra allí lo que no consigue en ningún otro lugar. Ésa es la excelencia.

No hay que conformarse con dar un poquito, sino entregarse totalmente para, del mismo modo, recibir mucho. Las personas que desarrollan una cualidad excelente o una magia en su interior, que piensan y expresan lo mejor y dan todo lo que pueden, siempre reciben y disfrutan de lo mejor. Por ello no hay razón para no expresar y recibir siempre el máximo. La magia es excelente y la excelencia produce magia.

Preocuparnos no sirve para nada, debemos ocuparnos en hacer lo que hay que hacer con serenidad.

Éstas son las **claves de la excelencia**:

- ✓ *Expresar siempre los mejores valores*, sin importar lo que esté sucediendo, para lograr una nueva realidad de excelencia.
- ✓ *Jamás hablar mal de nadie* por ningún motivo, sino expresar siempre lo mejor de todo el mundo, de todos los lugares y de todo el Universo.
- ✓ *Valorar todo lo que se tiene*. Cuando alguien se queja es porque no valora lo que tiene, que es lo mismo que pensar que no lo necesita, por lo que la vida termina por quitárselo. Para tener cosas excelentes es necesario valorar todo lo que se tiene: una familia, amigos, un cuerpo, un trabajo, un hogar y nuestro planeta Tierra, que es extraordinario porque en él existen las mejores oportunidades para

reconocer y aprender a expresar los valores profundos del amor y transformarnos.

- ✓ *Renunciar total y definitivamente a criticar, juzgar o condenar a nadie por ninguna razón*. No importa lo que la persona haga o diga o a lo que se dedique, pues ése no es un problema que nos toque a nosotros resolver. Cada quien tiene una experiencia evolutiva correspondiente y debe trabajarla en su interior, no en el de los demás. Además, cuando reconocemos a alguien los valores que tiene no estamos siendo hipócritas, porque los valores de los demás están siempre presentes, sólo hay que desenterrarlos y sacarlos a flote.

  Sólo hemos de lanzar, en todo momento, nuestras semillas de amor, sin preocuparnos de si alguna cae al lado del camino y la tierra está seca, o en una tierra estéril, o donde no hay humedad, porque seguro que alguna caerá en tierra fértil y húmeda. Pero como no podemos saber dónde está esa tierra, si nos pusiéramos a escoger la tierra para sembrar la semilla no lo haríamos jamás, y es que las personas no están muy acostumbradas a expresar valores.

Un ser humano excelente es aquél que se expresa sólo desde sus valores.

La excelencia es algo que requiere práctica y entrenamiento constante en su expresión. Para ese trabajo necesitamos poner todo nuestro ánimo, entusiasmo y energía, y así autotransformarnos fortaleciendo lo que en nosotros ya es excelente porque es de Creación Divina. El trabajo de fortalecerlo sí es nuestro, pues Dios/el Absoluto colocó en nosotros la semilla de amor; pero cultivarla, cuidarla y hacerla crecer es un trabajo humano, y tenemos que llevarlo a la práctica donde hay dificultades, problemas o conflictos.

La única forma de perfeccionarnos trabajando en nuestro interior es estar rodeados de personas que no hayan alcanzado el grado de Maestría, porque serán quienes nos griten, nos agredan y resalten nuestros errores y defectos, quienes no nos acepten y nos engañen. Ése es el gimnasio para el desarrollo del amor, en el que aprender a volvernos invulnerables, a amar a quien nos agrede y a encontrar los valores en las dificultades. Eso es lo que nos da la Maestría.

Toda persona selecciona y procesa la información que le llega de acuerdo a su estado mental. Si aspiramos a mejorar nuestro *atractivo personal*, nuestro

carisma, nuestras posibilidades de éxito en la vida, necesitamos llenarnos de pensamientos de amor y de felicidad —transmutando la información falsa en información de la verdad—, y así nuestra actitud se transformará mágicamente. Por eso es necesaria la reprogramación que lleve a la mente a una frecuencia alta y mejore así su estructura.

El atractivo personal se consigue dando lo mejor de cada uno, sin condición ni restricción alguna: donde la vida nos ponga, allí nos sentiremos felices. Las personas que han desarrollado su atractivo personal tienen los siguientes valores internos: confiabilidad, compromiso en todo lo que hacen y paz interior.

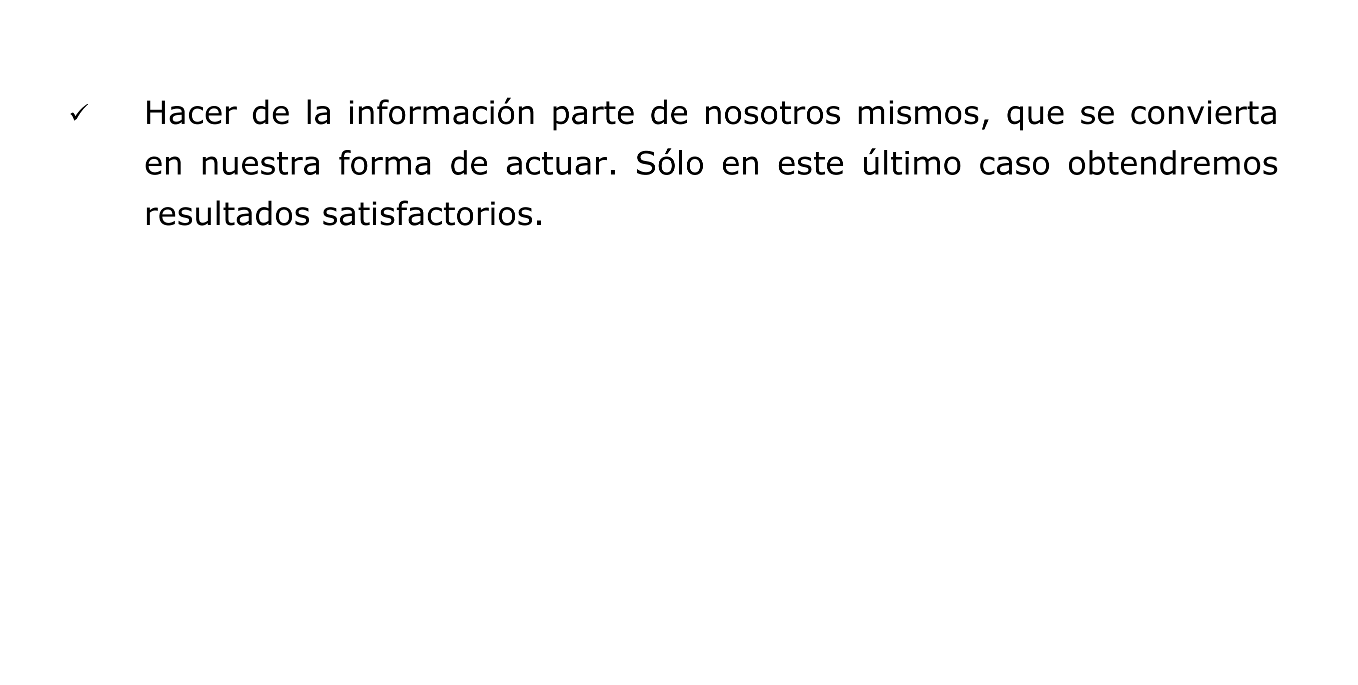
Conclusiones

- ✓ *Autoestima = Autovaloración* ≠ Egoísmo
- ✓ *Pensar en uno mismo no es egoísmo, sino sabiduría.* El egoísmo consiste en no aceptar a los demás como son, en quererlos cambiar.
- ✓ *La baja autoestima es una creencia* y podemos sustituirla por una verdad a través de la reprogramación mental.
- ✓ Si buscamos constantemente la *autosuperación de nuestras limitaciones* encontraremos nuestro gran tesoro interno, lo que nos permitirá alcanzar satisfacción y éxito en todo lo que emprendamos en la vida, así como mejorar nuestras relaciones a través de una excelente utilización de los propios valores.
- ✓ Compartir es dar y recibir equilibradamente. Dado que recibimos lo mismo que damos, *demos lo mejor que hay en nosotros*.
- ✓ Si *actuamos desde nuestras virtudes* los problemas desaparecen.
- ✓ La *comprensión* es el estuche donde se guardan todos los valores y cualidades.
- ✓ Si vemos la vida como una oportunidad de aprendizaje, nuestro comportamiento y resultados serán positivos.
- ✓ Valorar todo lo que se tiene conduce a la abundancia y a la felicidad.
- ✓ Utilicemos permanentemente lo mejor que hay en nosotros, y nuestra vida se transformará en una maravillosa experiencia de satisfacción.

No es necesario creerse nada, sólo practicar y verificar en la vida si esta información funciona y da resultados satisfactorios.

Con esta información tenemos *tres alternativas de acción*:

- ✓ Guardarla en nuestra biblioteca.
- ✓ Llevarla con nosotros y enseñársela a todo el mundo.



- ✓ Hacer de la información parte de nosotros mismos, que se convierta en nuestra forma de actuar. Sólo en este último caso obtendremos resultados satisfactorios.

Ejercicios de entrenamiento

Ejercicio de reprogramación mental

- ✓ Repite las frases recomendadas y las siete herramientas de amor.

Ejercicio de comunicación armónica

- ✓ Haz una lista con todas las frases de comunicación armónica. Lleva la lista contigo y úsala en los momentos del día en que la necesites para sustituir a la comunicación agresiva que usas normalmente. Cuando la tengas "integrada" ya no necesitarás llevarla, porque habrás aprendido a comunicarte de forma armónica.

Ejercicios para tener una vida excelente

- ✓ Expresa tus valores y cualidades. Si te ayuda, haz una lista de tus virtudes para que no se te olviden y puedas fortalecerlas.

- ✓ Reconoce y expresa los valores de las demás personas, aunque ellas mismas no lo hayan hecho. Muchas personas ignoran los valores que tienen y eso les dificulta expresarlos, pero si tú lo haces con sus valores, ellas aprenderán a reconocerlos.

Si *siempre haces lo mismo con la misma actitud, siempre obtendrás los mismos resultados. Cambia la información, cambia la actitud y cambiarán tus resultados.*